# అభిసారిక

జనవరి 2018

రు. 15

**Marriage, Family & Relationships**

**Men's & Women's Health**

**Infertility**

**Psychology, Counseling & HR**

ISSN 0979-9789



## సెక్సు సందేహాలు - సమాధానాలు

## సంతానం లేనివారికి సలహాలు

# అభిసారిక

లైంగిక ఆరోగ్య మాసపత్రిక

సంపుటి : 69 సంచిక : 01

జనవరి 2018




మార్గదర్శకులు:
కీ॥శే॥ శిరీష, రాంషా
(1935-1982, 1924-1990)

వ్యసనే ష్వేవ సర్వేషు।
యస్య బుద్ధి ర్న హీయతే।
స తేషాం పార మభ్యేతి।
తత్ప్రభావా దసంశయం॥

కష్టాలూ సమస్యలూ వచ్చినపుడు ఎవరి బుద్ధి చికాకు పడిపోకుండా ఉంటుందో అతడు ఆ బుద్ధి సహాయంతో ఆ కష్టాల నధిగమించి గట్టెక్కుతాడు!


ఎడిటర్ : డా పూషా Ph.D., FCSEPI

అసోసియేట్ ఎడిటర్స్ : పద్మావతి, క్రాంతికార్


ఈ సంచికలో




**ABHISARIKA**

40, Industrial Estate, SAMALKOT - EG Dt. AP, 533 440
• 0884-2327454

Email: • **editor.abhisarika@gmail.com**

www.abhisarika.com (Eng) www.abhisarika.in (Tel)

# అభిసారిక ప్రచురణలు

**List I**

| | |
|---|---|
| లైంగిక వైద్యశాస్త్రం - 1 | రు.25 |
| లైంగిక వైద్యశాస్త్రం - 2 | రు.30 |
| కామప్రవృత్తి | రు.15 |
| సెక్సాలజీ డిక్షనరీ (ఇంగ్లీష్) | రు.75 |
| కామవాంఛ | రు.20 |
| రతి రహస్యం | రు.25 |
| శృంగారం | రు.30 |
| నాగరిక దాంపత్యం | రు.20 |
| సృష్టి రహస్యం | రు.25 |
| గర్భధారణ సమస్యలు | రు.25 |
| పిల్లల పెంపకం | రు.30 |
| సౌష్టవం | రు.20 |
| తీయని బాధ | రు.20 |

**లిస్టు-2 రాంషా కథా సాహిత్యం**

| | |
|---|---|
| మనస్తత్వాలు | రు.20 |
| ప్రియురాలు | రు.20 |
| పెళ్ళి తిరకాసు | రు.20 |
| మీనాక్షిముద్దు | రు.20 |
| వరూధిని | రు.20 |
| కామేశ్వరి కథ | రు.30 |
| కథాసాహిత్యం మొత్తం రు.~~130~~ | రు.90 |

**FREE!**

*స్టాకు ఉన్నంతవరకే*

***ఈ పుస్తకాలు ఉచితంగా పొందాలనుకుంటున్నారా?***

*అయితే... రు.750 (డిజిటల్ ఎడిషన్ అయితే రు.600) మనియార్డరు చేసి అభిసారికకు 5 సం.ల చందాదారునిగా చేరండి! రు. 400/-లు విలువైన మా ప్రచురణలు (మీరు కోరినవి) ఉచితంగా ఇస్తూ ఖర్చులకు వి.పి.పి. గా పంపుతాము.*

***చందాదారులు కానివారు లిస్ట్-1 లోని పుస్తకాలు మీకేమి కావాలో అవే ఆర్డరివ్వండి. ఒక్క పుస్తకమే ఆర్డరిచ్చినా స్వీకరిస్తాం. అంతే విలువ గలిగిన లిస్టు-2 లోని బుక్కు, లేదా సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ పత్రికలు ఉచితంగా పొందండి. (పోస్టు కయ్యే ఖర్చులు పోస్ట్‌మేన్‌కి చెల్లించాలి.)***

<u>ఆర్డర్ చేసే విధానం:</u> పుస్తకాల ఖరీదును **M.O.** ద్వారా గాని, లేదా, రు.50 బ్యాంకుఛార్జిలతో కలిపి ఆన్‌లైన్‌లో **S.B.I., SAMALKOT** బ్రాంచి **(IFSC SBIN0000789)** లోని **'Abhisarika Press', CC** ఎకౌంట్ నం. 32891636725 లో చెల్లించిగాని, మా ఆఫీసుకి ఫోన్ చేసి పుస్తకాలు ఆర్డరు చేయవచ్చును.

## చదవండి! సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్

### ఒక్కొక్కటి రు. 10

*ఈ దిగువ 7 భాగాల సెట్ కావలసినవారు రు. 70/- మనియార్డరు చేస్తే పోస్టుఖర్చులకు (సుమారు30/-) విపిపిగా పంపుతాము. (విడిగా లభించవు.) (మిగతా భాగాలు అయిపోయినవి.)*



9 వ భాగం
10 వ భాగం
11 వ భాగం
12 వ భాగం
20 వ భాగం
21 వ భాగం
25 వ భాగం
(వివరాలకై చూ. లోపలి పేజిలు)

**<u>ఏజెంట్లు, పాఠకులకు గమనిక :</u>**

Demand Drafts (D.Ds) "Ramsha- Sirisha Publications" లో చెల్లింప బడేలా SAMALKOT, Andhra Bank, SBI, Union Bank, Central Bank, Bank of India, లపై మాత్రమే తీసి పంపాలి. ఇతర బ్యాంకుల D.D లు పంపితే **బ్యాంకు ఛార్జిల నిమిత్తం రు. 50 అదనంగా పంపాలి.**

**<u>ONLINE లో ...</u>**

మా ఆంధ్రాబ్యాంకు ఎకౌంటు నెం. 050211011000981 "Ramsha- Sirisha Publications" Samalkot (IFSC = ANDB0000502) కి మీ ఎకౌంట్‌నుంచి ట్రాన్స్‌ఫర్ చేయవచ్చును. Paytm లేదా BHIM ద్వారా కూడా చెల్లించవచ్చును. (వివరాలకు 8500555365)

# బ్రెస్ట్ కేన్సరు ఎందుకు వస్తుంది? నివారించడం ఎలా?



భారత్‌లో మహిళలకి సోకుతున్న రొమ్ము కేన్సర్ మొత్తం కేన్సర్‌లలో రెండోస్థానం ఆక్రమిస్తోంది. పట్టణ స్త్రీలలో లక్షమందిలో 22–28 మందికి, పల్లెస్త్రీలలో లక్షకి 6 మందిలోనూ బ్రెస్ట కేన్సర్ కనిపిస్తోంది.

అలాగే పేదస్త్రీలకన్నా ధనిక స్త్రీలలో అధికంగా ఉంది. నాగరిక అలవాట్లు, నాగరికతల ప్రభావం ఇది. వర్గాలవారీగా చూస్తే పారశీ మహిళలు బ్రెస్ట్ కేన్సర్‌కి అత్యధికంగా గురవుతున్నారు. మొత్తం మీద ఏటేటా ఈ కేన్సర్ బారిన పడుతున్న వారి సంఖ్య పెరుగుతోంది.

ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ అంచనాల ప్రకారం 2001 నాటికి 79000 మంది భారతీయ మహిళలకి బ్రెస్ట్ కేన్సర్ సోకుతుండగా 2015లో ఈ సంఖ్య 155000 దాటింది. వారిలో సుమారు 80000 మంది మరణించారు.

## ఏ పరిస్థితుల్లో వస్తుంది ?

బ్రెస్ట్‌కేన్సర్ సోకడానికి దోహదం చేసే పరిస్థితులు కొన్నింటిని గుర్తించారు. –

❁ వయసు పెరిగే కొద్దీ బ్రెస్ట్ కేన్సర్ అవకాశాలు పెరుగుతాయి.

❁ బ్రెస్ట్ కేన్సర్ మహిళల్లోనే అధికం. అతి వంద బ్రెస్ట్ కేన్సర్‌లలో ఒక్కటి మాత్రం పురుషులలో కనిపిస్తుంది. (1%)

❁ ధనికదేశాల్లో, ధనిక ప్రజల్లో ఆధునిక జీవనశైలి కలిగిన వారిలో అధికం

❁ 11 సం॥ల లోపే రజస్వలయిన ఆడపిల్లలకి భవిష్యత్తులో బ్రెస్ట్ కేన్సరు అవకాశాలు అధికం

❁ 40 సం॥లు నిండేక గర్భం ధరించిన స్త్రీలకు అధికం

❁ రక్త బంధువులెవరికైనా యవ్వన కాలంలో బ్రెస్ట్‌కేన్సర్ సోకితే...

❁ వంశపారంపర్యంగా కొన్ని అసాధారణ జీన్స్ సంక్రమిస్తే

❁ ఒకవైపు బ్రెస్ట్‌కి కేన్సరువచ్చి ఉంటే...

❁ Saturated fats గల ఆహారం అధికంగా తీసుకుంటుంటే

❁ ఆల్కహాలు అధికంగా సేవిస్తుంటే

❁ 10 సం॥ల వయసు దాటేక X-ray లు వంటి రేడియేషన్‌కి అధికంగా గురైతే

❁ కుటుంబ నియంత్రణ మాత్రలు వాడుతుంటే –

❁ హార్మోన్ చికిత్స తీసు కుంటుంటే...

ఈ పరిస్థితుల్లో బ్రెస్ట్‌కేన్సర్ సోకే అవకాశాలు మామూలు కన్నా ఎక్కువగా ఉంటాయి. వీటిల్లో నివారించగలిగిన వాటి నన్నిటినీ నివారిస్తే కేన్సరు అవకాశాలు తగ్గుతాయి.

## బ్రెస్ట్ సమస్యలన్నీ కేన్సర్లు కావు

బ్రెస్ట్‌లో అనేక సమస్యలు (నొప్పి, గడ్డలు, సలుపు, చీముపట్టడం, మొ॥వి) ఎన్నో వస్తుంటాయి. వాటిల్లో 75% హాని లేనివే. అవి కేన్సర్ సంబంధమైనవి కావు. కేన్సరుకి దారితియ్యవు. కనుక అనవసర భయాలకి చోటివ్వకుండా అనుమానం వచ్చినపుడు డాక్టర్‌కి చూపించుకోవాలి.

## నివారణ చర్యలు

కొన్ని అలవాట్లును మార్చుకోవడం ద్వారా, మరికొన్నిటిని చేర్చుకోవడం ద్వారా బ్రెస్ట్ కేన్సర్ అవకాశాలను బాగా తగ్గించుకోవచ్చు. ఈ సందర్భంగా బ్రెస్ట్ కేన్సర్ కలిగించే పరిస్థితులున్న ప్రతి ఒక్కరికీ బ్రెస్ట్‌కేన్సర్ వచ్చేస్తుందని మాత్రం పొరబడ వద్దని హెచ్చరిస్తున్నాము. అందరికీ పనికొచ్చే జాగ్రత్తలని ఈ దిగువ పేర్కొంటున్నాము.

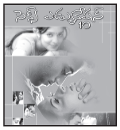
## మీరు చదవాల్సిన **సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్** పుస్తకాలు

(మొత్తం రు. 70 మాత్రమే)

(స్టాకు ఉన్నంతవరకే)



**9 వ భాగం :** సుప్రసిద్ధ 'ప్రణయకళ' గ్రంథం - పాత, కొత్త అన్ని దాంపత్యాలలోనూ కొత్త ప్రణయ దీపికల వెలుగులు నింపే గ్రంథం.



**10 వ భాగం :** సెక్సు సమస్యలు, వాటికి కారణాలు, వివిధ మానసిక సెక్సు సమస్యలు - నపుంసకత్వానికి చికిత్సలు - సెక్సులో స్త్రీలు చురుగ్గా పాల్గొనేందుకు సూచనలు - హస్తప్రయోగం మంచి చెడ్డలు.





**11 వ భాగం :** సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ అంటే ఏమిటి ? తల్లిదండ్రులకి సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ - టీచర్ల పాత్ర - తల్లిదండ్రుల పాత్ర - చిన్నపిల్లల్లో యువతలో సెక్స్ ప్రవర్తన - సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ లేకపోతే ఏమవుతుంది? అశ్లీలత వల్ల ప్రమాదాలు, స్త్రీ పురుషుల్లో కామవాంఛలో తేడాలు - మలద్వార రతి మంచిదేనా ? - సెక్స్ థెరపీ అంటే ఏమిటి ? వగైరా.



**12 వ భాగం :** స్త్రీలు బహిష్టు అవడానికి కారణాల నుంచి అనేక రకాల బహిష్టు సమస్యలకి కారణాలు, చికిత్సలు.



**20 వ భాగం :** సెక్సు విజ్ఞానశాస్త్రం - బాల్య, కౌమార, వార్ధక్యాలలో సెక్సు అవయవాల అభివృద్ధి, ఫిజియాలజీ, కామప్రవర్తన, కామ అవసరాలు మొ॥ వాటి గురించి మాస్టర్స్, జాన్సన్‌ల పరిశోధన ఆధారంగా వివరణ.



**21 వ భాగం :** సెక్సాలజీకి సంబంధించిన 22 విజ్ఞానాత్మక వ్యాసాలు.

**25 వ భాగం :** గర్భం ఎలా వస్తుంది? గర్భవతులకు 9 నెలల్లో ఎలాంటి సమస్యలొస్తాయి? ఏం చేయాలి? ఎలాంటి జాగ్రత్తలు పాటించాలి... వగైరా.

---

❁ కొవ్వు తక్కువగాను, విటమిన్లు, లవణాలు (మినరల్సు), ఏంటీ ఆక్సిడెంట్లు (తాజాపళ్ళు, కూరగాయలు) అధికంగాను ఉండే ఆహారం తీసుకోండి.

❁ రెగ్యులర్‌గా వ్యాయామం చెయ్యండి. బరువుని వయసుకి, ఎత్తుకి తగిన పరిమితుల్లో ఉంచుకోండి.

❁ ఆల్కహాలు అలవాటు చేసు కోకండి. అలవాటుంటే మానెయ్యండి.

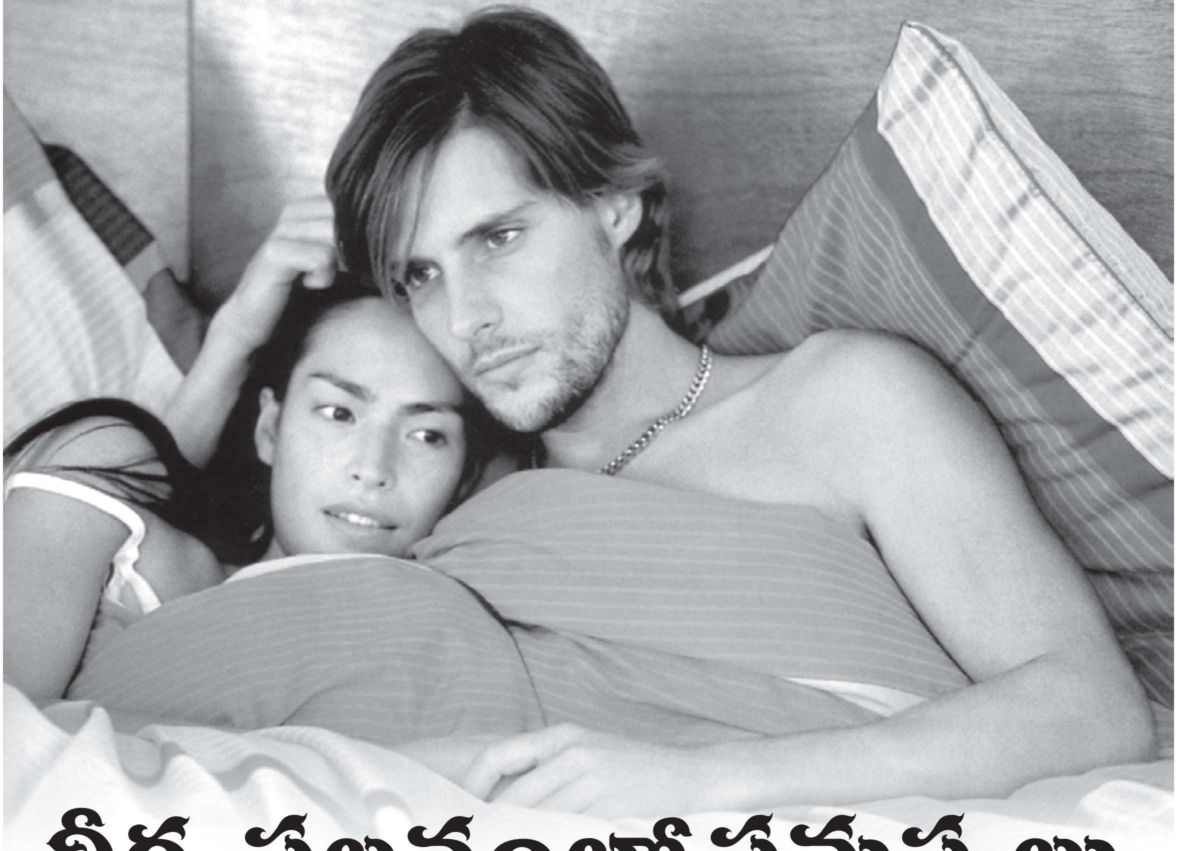
❁ స్మోకింగ్ జోలికి పోవద్దు. దానివల్ల బ్రెస్ట్‌కేన్సర్ రాదు కాని కొన్ని ఇతర బ్రెస్ట్ సమస్యలు (చిన్నగడ్డలు వగైరా) రావచ్చు. ఇంతకంటే ప్రమాదకరమైన అనారోగ్యాలు ఎలాగూ వస్తాయి.

❁ కుటుంబ నియంత్రణ హార్మోను పిల్సు, రిప్లేస్‌మెంట్ చికిత్సలు డాక్టర్ అనుమతితోను, పర్యవేక్షణలోను మాత్రమే జరగాలి. స్వంత వైద్యం వద్దు.

❁ తరచు రొమ్ముల స్వీయ పరీక్ష చేసుకోవాలి. ("మీరు మీ ఆరోగ్యం" పుస్తకంలో ఈ పరీక్ష ఎలా చేసుకోవాలో వివరించాము).

❁ ఏడాదికోసారి – లేదా డాక్టరు చెప్పిన ప్రకారం రొమ్ముల పరీక్ష చేయించుకోవాలి.

ఈ జాగ్రత్తలు పాటిస్తే బ్రెస్ట్‌కేన్సర్ సోకే అవకాశాలు చాలా తగ్గుతాయి.



# వీర్యస్ఖలనంలో సమస్యలు

పురుషుల్లో వీర్యస్ఖలనం తరచు ఏ సమస్య లేకుండానే జరుగుతుంది. అపారమైన ఆనందాన్ని కూడా తెస్తుంది. అయితే అంతా సక్రమంగా జరుగుతున్నంత కాలం దాని గురించి ఎవరం పట్టించుకోం. ఏదైనా సమస్య ఏర్పడినప్పుడే దాని గురించి ఆలోచిస్తాం. స్ఖలనమనేది వాస్తవానికి చాలా సంక్లిష్టమైన ప్రక్రియ. అనేక శరీర వ్యవస్థలు- నరాలు, కండరాలు, మనసు, స్ఖలన యంత్రాంగం - స్ఖలన ప్రక్రియని ప్రభావితం చేస్తాయి.

వైద్య శాస్త్రపరంగా స్ఖలన దోషాలు 4 రకాలుగా ఉన్నాయి.

1. శీఘ్ర స్ఖలనం (త్వరగా అవుటయి పోవడం) 2. జాప్య స్ఖలనం (చాలా లేటుగా కాని స్ఖలనం కాకపోవడం) 3. పరాఙ్ముఖ స్ఖలనం 4. ఏనిజాక్యులేషన్ (స్ఖలనమే కాకపోవడం).

శీఘ్రస్ఖలనం గురించి అభిసారిక పాఠకులకు బాగానే తెలుసు. తెలియని వారు మా కామశిల్పం, శీఘ్రస్ఖలనం వంటి గ్రంథాలు చదివి శీఘ్రస్ఖలనం గురించి అవగాహన ఏర్పరచుకుని, వాటిలోని సలహాలు పాటించడం ద్వారా స్ఖలనంపై నిగ్రహం సాధించవచ్చు. జాప్య స్ఖలనం గురించి ఈ సంచికలో చూద్దాం.

### జాప్య స్ఖలనం
### (రిటార్డెడ్/డిలేయెడ్ ఇజాక్యులేషన్)

ఎంతోసేపు రతి లేదా హ.ప్ర. చేస్తేకాని స్ఖలనం కాని వ్యక్తులు ఈ కోవలోకి వస్తారు. ఏదో ఒకటి రెండు సార్లు అలా జరిగితే దాన్ని జాప్య స్ఖలనం అనం. అలాగే రోజుకి 2-3 సార్లకు పైగా రతి చేసేవాళ్ళున్నారు. వాళ్ళకి తొలి 1-2 రతుల్లో స్ఖలనం త్వరగానే అవుతుంది. 3వ రతిలో స్ఖలనం లేటవుతుంది. 4వ రతిలో అసలు స్ఖలనమే కాదు. ఇలాంటి వాళ్ళ స్థితిని కూడా Delayed Ejaculation అనకూడదు.

ఎందుకంటే అది తాత్కాలికమూ, రతుల సంఖ్యపై ఆధారపడిన విషయమూ కనుక. దాదాపు రతి/హ.ప్ర. చేసిన ప్రతిసారీ స్ఖలనం లేటుగా అవుతుంటేనే దాన్ని స్ఖలన దోషంగా పరిగణించాలి.

స్ఖలనం లేటైతే భార్యలు సంతోషిస్తారు కదా విచారమెందుకు అనిపిస్తుంది. కాని

భార్యలు కూడా బాబోయ్ అన్నా ఆయనకి స్ఖలనం కాదు. అదే చిక్కు. అతనికీ కాస్సేపు రతి చేసేసరికి మొదట్లోని ఉద్రేకం తగ్గిపోయి ఎప్పుడు వదిలిపోతుందా అనిపిస్తుంది. ఆమెకీ ఒకటో రెండో భావప్రాప్తులు కలిగి, యోని పొడారిపోతూ, ఈయనెప్పుడు ముగిస్తాడా అని వళ్ళుబిగువున ఎదురుచూస్తుంది. అయినా స్ఖలనం రాదు. (భావప్రాప్తి కలగదు.)

క్రమేణా ఈ పరిస్థితి కొందరికి భార్య వద్ద స్ఖలనమే జరగని పరిస్థితి Absent Ejaculation కి దారి తీయవచ్చు. కూడా! శీఘ్రస్ఖలనం వల్ల దంపతుల మధ్య చిరచిరలెలా స్టార్టవుతాయో, డిలేయెడ్ ఇజాక్యులేషన్ (జాప్యస్ఖలనం) వల్ల కూడా అలానే స్టార్టవుతాయి.

**"భాగస్వామిని సంతృప్తి పరచాలన్న ఆదుర్దా ఉన్నా... ఒక పక్క రతి చేస్తూనే తన సామర్థ్యాన్ని పరీక్షించుకుంటున్నా... లేదా ఆమె సంతోష పడుతోందా లేదా అని ఆమె ఫీలింగ్స్‌ని గమనిస్తూన్నా.. అనాలోచితంగా చేసే ఈ పనుల వల్ల కామోద్రేకం పరాకాష్టకు చేరుకోదు".**

**మరి హ.ప్ర.లో కూడా స్ఖలనం త్వరగా జరగని వాళ్ళమాట?** స్ఖలనం జాప్యమయ్యే వారిలో ఏదో కారణాల వల్ల వారి మనసులో, శరీరంలో కామస్పందనలు త్వరగా పరాకాష్టకు చేరుకోవటం లేదు. ఇలాంటి వారు డిలేయెడ్ ఇజాక్యులేషన్ కేసుల్లో నూటికి 15 మందే ఉంటారు. మిగతా వారంతా భార్య దగ్గర స్ఖలించగలరు.

కొందరికి స్ఖలనాలు ప్రారంభమైన కొత్తలో కొంతకాలం మామూలుగానే స్ఖలనాలై తరువాతెందుకో సడన్‌గా జాప్య స్ఖలనాలు మొదలవుతాయి.

జననావయవాలు శరీరం బయటవ, లోపలా సక్రమంగా అభివృద్ధి చెందిన వారెవ్వరిలోనూ జాప్య స్ఖలనాలకి శారీరక కారణాలుండవు. కాని స్ఖలననాళం లేకపోవడం వంటి లోపాలుంటే మాత్రం స్ఖలనం జాప్యం కావచ్చు. కొన్ని రకాల నరాల వ్యాధులు (ఉదా: వెన్నుపాము ట్యూమర్లు, మల్టిపుల్ స్క్లిరాసిస్, పార్కిన్సోనిజమ్') అలాగే క్రానిక్ రీనల్ ఫెయిల్యూర్‌తో కూడిన నరాల దోషాలు, ఆల్కహాలు సేవనం, కోకైన్ తదితర మాదక ద్రవ్యాల సేవనం, స్ఖలనాన్ని లేటు చేసే అవకాశముంది.

అతి ముఖ్యంగా చాలా మందులు (ఉదా: సైకయాట్రీ మందులు– ఫ్లుఆక్సిటిన్, ఇతర ట్రాంక్విలైజర్లు, యాంటీడిప్రసెంట్లు మొ॥వి వాడుతూంటే స్ఖలనం లేటవుతుంది. అలాగే టెస్టోస్టిరాన్ (పురుష హర్మోను) లోపం అధికంగా ఉంటే అది స్ఖలనజాప్యానికి దారి తీస్తుంది. కాని అప్పుడు స్తంభన దోషాలు వాంఛాదోషాలు కూడా కలసి ఉంటాయి. గ్వానిథిడైన్ లాంటి బి.పి. మందులు చాలామందిలో స్ఖలనాన్ని లేటు చేస్తాయి.

బిహేవియర్ సైంటిస్టుల అభిప్రాయం ప్రకారం రిటార్డెడ్ ఇజాక్యులేషన్‌కి కారణం పెర్ఫార్మెన్స్ ఏంగ్జయిటియే. భాగస్వామిని సంతృప్తి పరచాలన్న ఆదుర్దా అతనిలోని కామస్పందనలు పతాక స్థాయికి చేరకుండా అడ్డుకుంటుంది. పైగా అతను ఒక పక్క రతి చేస్తూనే తన సామర్థ్యాన్ని పరీక్షించుకుంటాడు. లేదా ఆమె సంతోష పడుతోందా లేదా అని ఆమె ఫీలింగ్స్‌ని గమనిస్తూంటాడు. అనాలోచితంగా చేసే ఈ పనుల వల్ల దృష్టి మళ్ళి కామోద్రేకం పరాకాష్టకు చేరుకోదు. కొందరిలో మతపరమైన విశ్వాసాలు కామోద్రేకాన్ని పూర్తిగా పెచ్చరిల్లనివ్వవు.

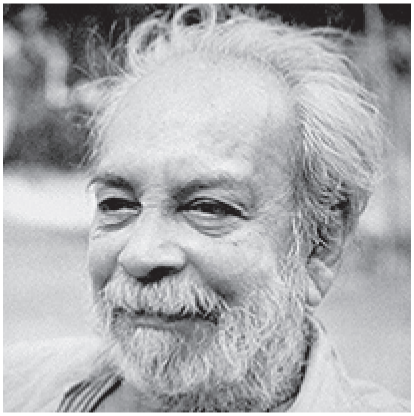
కొందరికి తమ వల్ల ఆ స్త్రీకి గర్భం వచ్చేస్తుందేమో అని మనసు అతిజాగ్రత్త పడి కామస్పందనలకి కనబడని కళ్ళెం వేస్తుంది. లేదా భార్య గర్భంకోసం తొందరపడుతున్నా భర్త మనసుపై అదనపు భారం పడుతుంది. దానివల్ల కూడా అనాలోచితంగా స్ఖలనం లేటవుతుంది.

ఈ సమస్యని తొలగించడం కోసం అనేక మార్గాలు అనుసరిస్తాం. మందులు వాడుతున్న పేషెంట్లకి ఆ మందుల్ని మార్పుచేస్తాం. అవసరం లేని వాటిని మాన్పిస్తాం. మాదక ద్రవ్యాలు, ఆల్కహాలు వంటి అలవాట్లుంటే అవి మానాలని చెపుతాం.

పేషెంటు మానసిక భయాలను, అతని అభిప్రాయాలను, ఆకాంక్షలను విశ్లేషించి వాటిలో స్ఖలన సమస్యకి కారణమయ్యే వాటిని కౌన్సిలింగ్ ద్వారా తొలగిస్తాము. సెన్సేట్ ఫోకస్ పద్ధతులు నేర్పించి కామానుభూతుల సాంద్రత పరాకాష్టకి చేర్చుకోవటం నేర్పిస్తాము. అలాగే భాగస్వామిని సంతోషపెట్టడానికి వారిచ్చే 'అతి ప్రాధాన్యత'ని తగ్గింప చేస్తాము.

సెక్సు సమయంలో కలిగే సెక్సేతర భావాలు (ఆదుర్దా, ఆందోళన, కంగారు, కోపం, భాగస్వామి పట్ల విముఖత లాంటివి) ఎలా తొలగించుకోవాలో నేర్పిస్తాం. భార్య నుంచి మానసికంగా దూరంగా ఉన్న వారికి రిటార్డెడ్ ఇజాక్యులేషన్ ఉండే అవకాశం ఎక్కువ. ఇలాంటి సమస్యని పరిష్కరించడానికి చాలా నేర్పు, ఓర్పు అవసరమవుతాయి.

# కామోద్రేకం



కామవాంఛ యవ్వనం వచ్చే ముందు కనబడుతుంది. ముసలి వారయే వరకూ పనిచేస్తూ ఉంటుంది. స్త్రీ పురుష సంగమం వల్లగాని అణగదు. మనుషుల నేర్పునీ, మనసుల్నీ పట్టి ఈ కామోద్రేకాన్ని తీర్చుకోవడం – వుత్త కడుపు నొప్పి పోగొట్టుకున్నట్టు బాధని పోగొట్టుకోడం గానో లేక అద్వితీయమైన ఆనందాన్నీ, సాఫల్యాన్నీ సంపాదించు కోవడంగానో పరిణమిస్తుంది.

బాలికలు కన్న మొగపిల్లలలో ఎక్కువ విజృంభిస్తుంది. ఎందుకంటే పురుషుడు మొదటిసారి మేల్కొలిపిన దాకా సాధారణంగా ఈ వాంఛ స్త్రీలలో నిద్రపోతుంది. ఈ కామోద్రేకం పెళ్ళి అయినదాకా యువకులు కోల్పోకూడదనీ, కంట్రోలు చేసుకోవాలనీ నీతిపరుల ఉద్దేశ్యం. యువకులలో సహజమైన (కంట్రోలింగ్) శక్తి ఉంది. కామశక్తిని కవిత్వంలోకి, కలలలోకీ, ఆటలలోకి, ఎడ్వెంచర్‌లోకి వాళ్ళు సులభంగా మార్చు కోగలరు. అయినా దానికీ పరిమితి ఉంది. పైగా యీ కాలంలో ముద్దులులేని తెలుగు సినిమాలూ, కావలింతలు లేని నీతి కథలూ, పురాణాలు ఎక్కడున్నాయి? అవి వాళ్ళ ఉద్రేకాన్ని రెచ్చగొడుతున్నాయి. దానివల్ల వెంటనే ఈ కామశక్తికి దోవ చూపకపోతే అది అపాయకరమైన మార్గాలలో పడుతుంది.

1. పెళ్ళి చెయ్యటం – ఇది ఆర్జనా శక్తి తక్కువ కావడం వల్ల చాలా సమస్యల్ని తెచ్చి పెడుతోంది.

2. పెళ్ళి లేకుండా ఏర్పాట్లు చెయ్యడం – నీతి ఒప్పుకోదు – గర్భాలూ, రోగాలూ వీటి భయం.

3. వాళ్ళ గతికి వాళ్ళని వొదిలెయ్యడం – భయంతో బెదిరింపులతో పాలించడం– ఇది ఇప్పుడు జరుగుతున్న పని.

పైకి వాంఛని రానియ్యకపోవటం వల్ల ఆ వాంఛ పిల్లలకి లేదనీ, ఉన్నా ఏమీ ఇబ్బంది లేదనీ తల్లిదండ్రులు సమర్థించు కుంటారు. అసలా విషయం ఆలోచించరు.

ఇందువులాన మాస్టర్బేషన్, స్పెర్మటోరియాలు ఎక్కువవుతున్నాయి. కాలేజీ కుర్రాళ్ళకి చదువుల మూలాన అసలే శక్తి తక్కువ గానీ, లేకపోతే 'సోడమీ' కూడా ఇంకా ఎక్కువగా ఉండాలి.

అసహజమైనవిధంగా, ప్రయత్నపూర్వకంగా, కామవాంఛని తృప్తి పరచుకోడం మేస్టర్బేషన్ అంటారు. కలలోగానీ, మూత్రంలోగానీ వీర్యనష్టం జరగడాన్ని 'పొల్యూషన్సు' అంటారు. ఈ రెండూ యవ్వనం అంకురించే సమయంలో పిల్లలలో కనిపిస్తోంటాయి. నీతిపరులూ, మందుల వర్తకులూ కలిసి ఈ రెంటినీ చాలా ఘోరంగా చిత్రించారు. వాళ్ళ వర్ణనలూ, వాళ్ళు పెట్టే భయాలూ చూస్తే గుండె బద్దలవుతుంది. మాస్టర్బేషన్ చాలా చిన్న పిల్లలో కూడా కనబడుతుంది. పెద్దవాళ్ళు చూసీ చూడనట్టు వూరుకోవాలి. దానంతట అదే పోతుంది. దండించడం, భయపెట్టడం విషతుల్యం. యవ్వనంలో కూడా ఈ విషయంలో సానుభూతి చూపి వాటిని నిర్లక్ష్యంగా, సహజంగా చూడాలి. అసలు పిల్లలు పెద్దవారికి తెలీనీరు. తెలిసినప్పుడు పెద్ద వారు వాటిని ఘోరంగా చూడకూడదు. చాలా ముదిరితే తప్ప, ఈ అలవాట్లు యేమీ అపాయం కావు.

**(హస్తప్రయోగం గురించి సుమారు 70 సంవత్సరాల క్రితం గుడిపాటి వెంకటచలం ('చలం') గారు వ్యక్తపరచిన అభిప్రాయాలు ఎంత గొప్పవో, ఎంత శాస్త్రీయమైనవో చూడండి!)**

భయమూ, విచారమూ, పశ్చాత్తాపమూ ఇవే పిల్లలకి అపాయకర మైనవి, మాస్టర్బేషన్ అసహజమైనదే. కానీ కామోద్రేకాన్ని ఏం చేసుకోవాలి పిల్లలు ? ఆడపిల్లలికి గర్భాలు తెప్పించేకన్న, ఏమీ తెలీని పసిపిల్లలని 'రేప్' చేయడం కన్న, రోగాలు తెచ్చుకోవడం కన్న, మాస్టర్బేషన్ నయం కాదా ?

"పిల్లలు ఈ ఉద్రేకాన్ని అణుచు కోవాలి. నిగ్రహశక్తి కావాలి అంటారు" రోజూ భార్యల్ని బాధించే పెద్దలు.

ఏ పిల్లలూ అణుచుకోలేరు. వాళ్ళకి చేతకాదు. అణుచు కుంటున్నట్లు నటిస్తారు. ఆ నటనే పెద్దవారికి కావలసింది. ప్రేమలు లేని భార్యలతో కలవడం కన్నా పెద్దవారికి కూడా మాస్టర్బేషన్ ఎక్కువ సహజం, నీతివంతం.

చిన్నవాళ్ళకీ మాస్టర్బేషన్, పొల్యూషన్ ఇటువంటివి తటస్థించి నప్పుడు పెద్దవాళ్ళు కామోద్రేకాన్ని అణుచుకోడానికి వాడే సాధనాలు అలవాటు చెయ్యాలి. చన్నీళ్ళ స్నానం, చాపమీద పక్కా, చాలావరకూ శరీరానికీ మనసుకీ పని కలిగి ఉండడం, స్త్రీలనించీ, చలం పుస్తకాల నించీ దూరంగా ఉండడం, ఇవన్నీ సహాయం చేస్తాయి. యోగ ఆసనాలు చాలా ఉపకారం చేస్తాయి. ఈ విషయంలో – ముఖ్యంగా సర్వాంగ ఆసనం.

ఇవన్నీ పాత పద్ధతులే అంటారు. మనం మరిచిపోయినాము కనుక జ్ఞాపకము చేస్తున్నాను. మరచిపోయి ఉండరా? అయితే పిల్లలకి ఇవి ఉపయోగపరచే విధం మరచిపోయినాము.

రోగాలని నివారించుకునే పద్ధతులు, గర్భనివృత్తి మార్గాలు, యవ్వనంలో కనబడే వాంఛరూపాలూ, మోహబలం, ప్రేమ, స్వాతంత్ర్యం – ఈ సమస్యల్ని వేటిని ఎత్తినా, రోజూ సుఖంగా పక్కల మీద తృప్తిపడే మనుషులు, 'నిగ్రహం, నిగ్రహం' అనే ఇతరులకి సలహాకింద అరుస్తారు. పత్రికలకీ, దేశ సేవకులకీ ఇది మామూలయింది. యువకులకి ప్రతి వాడూఈ బోధ చేసేవాడే. రెండు సంగతులు ఆలోచించాలి.

**నిగ్రహం అవసరమా ?**
**నిగ్రహం సాధ్యమా ?**

తప్పనిసరి ఐతే గానీ, నిగ్రహంలో ఏమీ ఔన్నత్యం లేదు. పైగా హాని ఉంది. స్త్రీల నించి తప్పుకునేవాడు కలలనించి తప్పుకోలేడు. పగటి కలలూ, రాత్రి కలలూ కూడా. కలలనించీ తప్పుకునే వాడికి దేహానికీ, మనసుకీ కూడా జబ్బు చేస్తుంది. సుఖాల్ని వొదులుకో వడం వల్ల దొంగ మహిమలున్నాయని ప్రపంచాన్ని మోసపుచ్చడం తప్ప ఇంకేమీ ప్రయోజనం లేదు.

కొందరు నిజంగానే 'సెక్సు'ని సబ్లిమేట్ చేసుకోగలవారున్నారు. అంటే వేరే శక్తి కింద మార్చుకోగలిగినవారు. వారు (రేర్ ఎక్సెప్షన్స్) సకృతు. సామాన్య ప్రజలకీ, యువకులకీ ఈ నిగ్రహం బోధించడం, ఎవరో ఋషులకి ఊపిరి బిగపట్టడం చాతనవును గనుక "మీరందరూ ఊపిరి బిగపట్టి చావండి" అన్నంత మూర్ఖం.

ఈ కోర్కెలో నీచత్వమంతా, దాన్ని అణుచుకోమని బోధించే కుళ్ళుమనసుల్లో ఉంది. వాళ్ళ జీవితంలో కామం విషమించింది. దురదృష్టవంతులు, నీచులు ఈ అమరసుఖాన్ని కుళ్ళపెట్టుకున్నారు. సంభోగం త్యజిస్తే వాళ్ళ ఆత్మకి సుఖం. అందుకని అందరికీ ఆ గతే పట్టిందనుకుంటారు. తమకు లేని సుఖం ఇతరులు అనుభవించి పోతారని ఈర్ష్య.

స్త్రీ పురుషులు కలుసుకోకుండా ఎట్లానూ ఆపలేరు. కలుసుకోవడం వల్ల వచ్చే సమస్యల్ని ఎదుర్కొనే సాహసం లేదు. కనుక 'నిగ్రహం, నిగ్రహం' అని చిలకపలుకులు పలుకుతూ అంతరాత్మలకి ఉపశాంతి నిచ్చుకుంటారు.

నిగ్రహం సహజంగా సాధ్యమైనప్పుడు, అవసరమైనప్పుడు చాలా ఆరోగ్యవంతం. అసలు శక్తిలేనివాడు గొప్ప నిగ్రహం కింద చెలామణి అవుతున్నాడు. కళ్ళూ రసమూ లేనివాడు ఏకపత్నీవ్రతు డైనట్లు, కురూపి పతివ్రత ఐనట్లు, నిగ్రహం ఉండాలని బోధించే వాళ్ళకి నిగ్రహమెంత కష్టసాధ్యమో తెలీదు. ఎందుకంటే వాళ్ళకి అసలు లేదు గనుక.

బలవంతమైన నిగ్రహం వల్ల మనసుకీ, శరీరానికీ చాలా అపకారం జరుగుతుంది. ఈ కుహనా వివాహ నిర్బంధం వల్ల నిగ్రహం బోధించడం తప్ప వేరే గతి లేకుండా పోయింది, మత కర్తలకీ నీతి బోధలకీ. ★

# పుట్టిన బిడ్డ జననాంగాలు సందిగ్ధంగా ఉంటే

బిడ్డ పుట్టగానే ఆడో, మగో తెలుసుకో డానికి మనమందరం చూసేది బిడ్డ జననంగాల కేసే ! ఆ సమయంలో చేసే నిర్ణయమే ఆ బిడ్డని జీవితాంతం పెంచే విధానంలో ఒక శిలాశాసనం అవుతుంది.

కొంతమంది పిల్లలు అస్పష్టమైన జననాంగాలతో పుడతారు. చూడగానే ఆడా, మగా అనేది తెలీదు. తరుచు డాక్టరుకే అనుమానం కలుగుతూంటుంది. అలా ఎందుకు జరుగుతుంది ? ఆ బిడ్డ తల్లి దండ్రులు ఏం చర్యలు చేపట్టాలి ?

సందిగ్ధమైన జననాంగాలతో పిల్లలు పుట్టడానికి కారణం బిడ్డలో ఏర్పడిన క్రోమోజోమ్ దోషాలు కావచ్చు, హార్మోను అస్తవ్యస్తత కావచ్చు, లేదా జననేంద్రియాలు అభివృద్ధి చెందేటప్పుడు అవి హార్మోనులకు సరిగా స్పందించకపోయి ఉండొచ్చు. లేదా ఏదో ఒకటో రెండో జీన్‌లకి సంబంధించిన డిఫెక్టులు కారణం కావచ్చు.

పిండ దశ తొలివారాల్లో మగబిడ్డకీ ఆడబిడ్డకీ జననాంగాలు స్త్రీ సంబంధ అవయవాలుగానే ఉంటాయి. మగ బిడ్డ అయితే కొన్ని వారాలు గడిచేక పురుషత్వానికి సంబంధించిన జీన్ పనిచేయడం మొదలై పిండపు జననాం గాలని పురుష జనాంగాలుగా మారుస్తుంది.

ఆడపిల్లల్లో పురుషత్వపు జీన్స్ లేనందువల్ల ఆ పిండావయవాలు ఎలాంటి మార్పూ లేకుండా పూర్తిగా స్త్రీ జననేంద్రి యాలుగా ఎదుగుతాయి. ఆడపిల్లలో ఏ పిండకణజాలం యోని శీర్షంగా ఎదుగుతుందో, మగ పిండంలో ఆ



టిష్యూయే బీజకోశంగా మారుతుంది.

పురుష హార్మోను ప్రభావం వల్ల మగ లక్షణాలు కలిగితే, ఆ హార్మోను లేని పిండంలో స్త్రీ జననాంగాలే అభివృద్ధి చెందుతాయి.

ఒకవేళ మగ బిడ్డలోనే ఏ కారణం వల్లనో పురుష హార్మోను ఉత్పత్తి కాకపోతే? లేదా తక్కువ ఉత్పత్తి అవుతేనో? సరిగా అలాంటప్పుడే ఈ సందిగ్ధ జననాంగాలు ఏర్పడేది. అలా పురుష హార్మోను లోపించ డానికి జీన్స్, క్రోమోజోములు, తల్లి గర్భవతిగా ఉండగా హార్మోను మాత్రలు వాడటమూ, మూత్రపిండాలపై ఉండే ఒక హార్మోను గ్రంథికి సంబంధించిన దోషమూ లాంటివి కారణమవుతాయి.

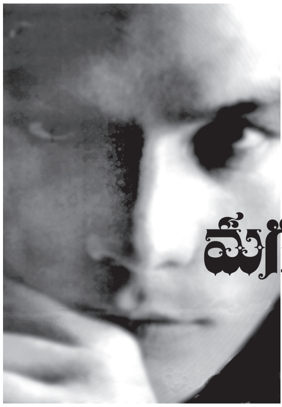
అలాగే మగపిల్లాడిగా ఎదిగే పిండానికి స్త్రీ హార్మోను అధికంగా సప్లయి అయితే ఆ పిల్లాడిలో కొన్ని ఆడ లక్షణాలొస్తాయి.

బయట బీజాలూ, శిశ్నమూ ఉండి లోపల గర్భసంచీ, అండకోశాలూ ఉన్నవాళ్ళు పుట్టచ్చు. లేదా కేవలం స్వల్పమైన, తేలిగ్గా సరిదిద్దగల స్త్రీ లక్షణాలతో పుట్టవచ్చు. అలాగే ఆడపిల్లలు ఇటు యోని ద్వారమూ అటు శిశ్నమూ / బీజాలతో పుట్టవచ్చు.

ఇలాంటి విపరీత పరిస్థితి ఎదురైనప్పుడు ఏ తల్లిదండ్రులూ బెదిరిపోకూడదు. చిన్న చిన్న ఆసుపత్రులలో వైద్యంతో టైం వృథా చెయ్యకూడదు. సాధ్యమైనంత త్వరలో పెద్ద హాస్పిటల్‌లో సంప్రదించాలి. అక్కడ పిల్లల స్పెషలిస్టులు, హార్మోన్ స్పెషలిస్టులు యూరాలజిస్టులు, జెనిటిక్స్ నిపుణులు, రేడియాలజిస్టులు కలిసి బిడ్డకి పరీక్షలు చేసి ఆ బిడ్డ ఆడపిల్లో మగపిల్లాడో తేలుస్తారు. (ఆ ప్రకారమే బిడ్డని పెంచాలి తప్ప తల్లిదండ్రులు తమ అభిప్రాయం ప్రకారం పెంచకూడదు. ఆడపిల్లని మగపిల్లాడి గానూ, మగపిల్లాడిని ఆడపిల్లగానూ పెంచడం వల్ల ఆ బిడ్డ జీవితంలో అనేక మానసిక, సాంఘిక సమస్యలు ఏర్పడతాయి).

ఈ స్పెషలిస్టులే బిడ్డకి తగిన హార్మోను చికిత్సలు, శస్త్రచికిత్సలూ చేసి బిడ్డ శరీరంలో ఏర్పడ్డ ప్రకృతి పొరపాట్లను సరిచేస్తారు. కొన్ని అవయవాలను నిర్మించాల్సి వస్తే నిర్మిస్తారు. తల్లి దండ్రులకి బిడ్డ విషయంలో అవసరమైన సలహాలు చెప్తారు. భవిష్యత్తుకై తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు చెప్తారు.

వైద్యసహాయం తీసుకోవడం లేటయ్యే కొద్దీ... బిడ్డ పెద్దదయ్యే కొద్దీ... సమస్యను సరిచెయ్యడమూ కష్టమవుతుంది, బిడ్డ మనసుని మార్చడమూ కష్టమవుతుంది సుమా!



# మగవాళ్ళ సామర్థ్యాన్ని పెంచే మార్గాలు

**ల**క్షలాది మంది భారతీయ యువకులకీ, నడి వయస్కులకీ సెక్సు సామర్థ్యం గురించి భయాలున్నాయి. తాము సమర్థులం కామేమో? సెక్సులో బలహీనులమేమో? రతిని సంతృప్తికరంగా చేయలేమేమో? భార్యని సుఖపెట్టలేమేమో? ఇలా ఒకే అంశాన్ని పది రకాలుగా ఊహించుకొని భయపడుతున్నారు.

దీన్ని సెక్సాలజీ పరిభాషలో సామర్థ్య భయం (పెర్ఫామెన్స్ ఏంగ్జయిటీ) అంటారు. సైంటిఫిక్‌గా చెప్పాలంటే "ఒక మనిషి తను పాల్గొనబోయే లైంగిక కార్యకలాపంలో ఏదైనా సమస్య తలెత్తవచ్చున్న భావనకి బలీయంగా లోనవడాన్ని" సెక్సువల్ పెర్ఫార్మెన్స్ ఏంగ్జయిటీ అంటాం. ఫలితంగా మగవాడిలో ఆదుర్దా, ఆందోళనలు ఏర్పడి అంగం స్తంభించకపోవడం, తగినంతసేపు అంగస్తంభనం నిలవకుండా మధ్యలో దృఢత్వం కోల్పోవడం, త్వరగా స్ఖలనమైపోవడం, లాంటివి జరుగుతాయి.

**ఆదుర్దా ఉంటే సెక్సు వైఫల్యం ఎందుకు కలుగుతుంది?**

సెక్సు, ఆదుర్దా రెండూ కూడా మనసుపై ఆధారపడిన అంశాలు. ఏది బలీయంగా ఉంటే దాని ప్రభావమే ఎక్కువ ఉంటుంది. ఆదుర్దా నరాల వ్యవస్థపై తెచ్చే మార్పులు సెక్సువల్ స్పందనలకి అడ్డుపడతాయి. కనుక ఇటు ఆదుర్దాగా ఉంటూనే అటు ఏం జరగనట్టు సెక్సులో పాల్గొనగలగడం సాధ్యం కాదు. మనసులో భయం ఉన్నా, కంగారు ఉన్నా, దడ ఉన్నా... ఓ బాల్చీడు నీళ్ళు తోడి పట్టుకురా అంటే తేగలుగుతారు. చేతులు ఆ పనిని చేయగలవు. కాని అంగాన్ని స్తంభింప చేయమంటే చేయలేరు. అదీ తేడా!

**సెక్సువల్ పెర్ఫార్మెన్స్ ఏంగ్జయిటీ ఏయే రకాలుగా వ్యక్తమవుతుంది?**

పురుషుడి విషయంలో సెక్సువల్ పెర్ఫార్మెన్స్ ఏంగ్జయిటీ ప్రభావం ప్రధానంగా అంగ స్తంభనం మీద, భావ ప్రాప్తి-స్ఖలనాల మీదనే ఉంటుంది. దానివల్ల :

- అంగం ఆ సమయంలో అసలే స్తంభించక పోవచ్చు.

– ప్రణయకళ (ఫోర్‌ప్లే) సమయంలో చక్కగా స్తంభించి, తీరా అంగ ప్రవేశం చేయబోయే టైంకి తటాలున మెత్తబడి పోవచ్చు.

– అంగప్రవేశం చేసి కొద్ది స్ట్రోకులిచ్చేసరికి మెత్తబడి పోవచ్చు (స్ఖలనం కాకుండానే)

సాధారణంగా ఏం జరుగుతుందంటే ఈ వ్యక్తి తన ఫెర్మార్మెన్స్ (నిర్వహణ, సామర్థ్యం) మీద దృష్టి ఎక్కువగా కేంద్రీకరిస్తాడు. ప్రణయ సమయంలోనూ, రతి సమయంలోనూ కలిగే సుఖానుభూతులను ఆస్వాదించాల్సింది పోయి 'చెయ్యగలనా లేదా' 'ఎంతో బాగా చెయ్యాలి' లాంటి విషయాలపై మనసు ఫోకస్ అవడంతో సమస్యలేర్పడతాయి.



అదీగాక ఆదుర్దాకి ప్రాతిపదిక భయమే. వాసిలో తేడా తప్ప రెండూ ఒక్కలాంటివే.

బాగా పెర్ఫార్మ్ చెయ్యకపోతే స్త్రీ ఏమనుకుంటుందోనన్న భయం, పనికిరానివాడిగా జమకట్టి విడిచిపెట్టేస్తుందన్న భయం – ఇలాంటివి అంతర్లీనంగా పనిచేస్తాయి. వాటివల్లనే మొదటికి మోసం వస్తుంది.

**ఆడవాళ్ళలో ఈరకం ఆదుర్దాలుండవా?**

ఆడవాళ్ళలో కూడా ఇదే రకం సమస్యలున్నాయి. ఎటొచ్చీ వాళ్ళకి మగవాడిని తృప్తిపరచి తన స్త్రీత్వాన్ని ఋజువు చేసుకోవాలన్న ఆరాటం ఉండదు కనుక దాన్ని పెర్ఫార్మెన్స్ ఏంగ్జయిటీ అనం. వారికి ఏంగ్జయిటీ కారణంగా భావప్రాప్తి లేటవుతుంది లేదా కలగదు. కనుక భావప్రాప్తి లోపం అంటాం.

కొందరికి అంగప్రవేశ భయం ఉంటుంది. అది తీవ్రంగా ఉంటే పురుషుడు రతికి ప్రయత్నించినపుడు, అలాగే డాక్టరు యోని పరీక్షకి ఉపక్రమించినపుడు, ఆ స్త్రీ భయాందోళనలకు లోనై ఆమె యోని కండరాలు ఆకస్మికంగా ముడుచుకుపోయి అంగప్రవేశం అసాధ్యమవుతుంది. దీన్ని వెజైనస్మస్ అంటాం.

పురుషుల విషయంలోలాగే వీరికీ బోలెడంత సెక్స్ థిరపీ, కౌన్సిలింగ్ అవసరమౌతాయి.

**పురుషుల సామర్థ్య భయాన్ని పోగొట్టేందుకు చికిత్స ఏమిటి?**

మానసికంగా బలంగా ఏర్పడ్డ అభిప్రాయాన్ని (cognition) మార్చే cognitive-behaviour చికిత్సా విధానాలు సత్ఫలితాలిస్తాయి. ఈ సిద్ధాంతాన్ని ఉపయోగించుకొని అనేకమంది అనేక చికిత్స పద్ధతులు రూపొందించారు. వాటిల్లో మాస్టర్స్, జాన్సన్‌లు రూపొందించిన సెన్సేట్ ఫోకస్ పద్ధతి బాగా ఆదరణ పొందింది. మంచి రిజల్ట్సు యిస్తోంది.

ఈ పద్ధతిలో 'భార్యను సుఖపెట్టడం' అనే "కార్యనిర్వహణ" నుంచి దృష్టిని ఫోకస్‌ని యిద్దరూ కలిసి సుఖం సంపాదించుకోవడం మీదకి మళ్ళించడం జరుగుతుంది.

అలాగే జననాంగాలు, రొమ్ములు, పెదవులు అని ఏవో 3–4 భాగాల మీద దృష్టి ఫోకస్ చేయడం మాని శరీరం ఆద్యంతమూ కామకేంద్రంగా గుర్తించి ప్రతి అంగుళం నుంచీ ఆనందాన్ని ఆస్వాదించడం మీదకు మళ్ళించడం జరుగుతుంది.

గమ్యం చేరుకోవడం (ఆర్గాజమ్) కంటే ప్రయాణించడమే ఎక్కువ ఆనందకరమని గుర్తించేలా తర్ఫీదు యివ్వటం జరుగుతుంది.

ఎప్పుడైతే ఆనందం గమ్యంలో (భావప్రాప్తి) కాదు ప్రయాణం (ప్రణయంలో) ఉందని గుర్తిస్తాడో అప్పుడిక పెర్ఫార్మెన్స్ ఏంగ్జయిటీ ఉండదు. కనుక స్తంభన సమస్యలు తొలగిపోతాయి.

దీనంతకూ కొన్ని వారాల శిక్షణ అవసరపడుతుంది.

**మరైతే మందులేం లేవా?**

ఉన్నాయి. ఏంగ్జయిటీని తాత్కాలికంగా తొలగించి 'ముందు నేనూ పెర్ఫామ్ చేయగలను' అనే ధీమా కలగించడానికి మందులు వాడవచ్చు. వైటెక్సు, ఎక్స్‌టోను, ఎనర్జెక్స్, ముస్లి లాంటి ఔషధాలు తగిన మోతాదులో వాడితే సత్ఫలితాలొస్తాయి.

అయితే తనకు కావలసిన ఫలితం వచ్చేక, అంతటితో వదిలెయ్యకుండా పురుషుడు ప్రణయకళా విధానాలను నేర్చుకొని సెన్సేట్ ఫోకస్‌ని నేర్చుకొని జీవితాన్ని ఆనందమయం చేసుకోవాలి.

కేవలం మందులతో సరిపెట్టుకోవాలని చూడకూడదు. పాయసాన్ని గడగడ అర నిముషంలో తాగేసి అమ్మయ్య అనుకోడానికీ, పది నిముషాలపాటు గుక్క గుక్కకీ రుచిని ఆస్వాదిస్తూ తీసుకొని, ఆహా!

అని తృప్తితో త్రేన్చడానికీ ఎంత తేడా ఉంది?

అంతకు ఎన్నో రెట్లు తేడా ఉంటుంది. ప్రణయానికీ, ఒఠ్ఠి సెక్సుకీ మధ్య!

**మరో ప్రశ్న : కొంతమంది మగవాళ్ళు తమకి తమ భార్యల వల్ల అంగచూషణ ద్వారా భావప్రాప్తి కలగడం లేదని... (అంగ చూషణ ద్వారా తాము భావప్రాప్తి "పొందలేక పోతున్నా"మని) వాపోతుంటారు. మరి ఇదికూడా పెర్ఫార్మెన్స్ ఏంగ్జయిటీ క్రింద వస్తుందా?**

వస్తుంది. కాని యిక్కడ అర్థం చేసుకోవలసిందేంటంటే ప్రతిదానికీ ఓ విధానమంటూ ఉంటుంది. ఆ విధానం మనిషి మనిషికీ మారొచ్చు. ఆ విధానం ప్రయోగం ద్వారా తెలుసుకునే వరకూ ముఖరతిద్వారా భావప్రాప్తి కలగకపోవచ్చు. అదీగాక కొందరికి మౌఖిక ప్రేరణ వల్ల అసలే భావప్రాప్తి కలగకపోవచ్చు. అలా కలగకపోవడం లోపం కాదని, కలిగినంతమాత్రాన అది గొప్ప కాదనీ... గుర్తించడం అవసరం.

ఈ రకం పెర్ఫార్మెన్స్ ఏంగ్జయిటీ మేం ఆడవాళ్ళలో ఎక్కువ చూస్తున్నాం. మన వెబ్‌సైట్ (www.abhisarika.com) ద్వారా విదేశాలనుండి సందేహాలు, సమస్యలు పంపే మహిళలు అనేకమంది "నేను నా బాయ్‌ఫ్రెండ్/భర్తకి అంగచూషణ ద్వారా భావప్రాప్తి కలిగించలేకపోతున్నాను. దీనివల్ల అతనికి నేను దూరమౌతానని భయపడుతున్నాను. నా అసమర్థతను పోగొట్టుకునేదెలా?" అంటూ రాస్తుంటారు.

నిజానికి అది ఆమె అసమర్థత కాదు. అతని అంగశీర్షంలో నాడుల నైశిత్యం తక్కువగా ఉండొచ్చు. సుంతీ వగైరాల వల్ల తగ్గి ఉండొచ్చు. అది ఆమె తప్పూ కాదు, అతని తప్పూ కాదని గుర్తించాలి. కొంత మంది స్త్రీలు (చాలా అరుదే అనుకోండి!) కేవలం రొమ్ముల్ని ప్రేరేపించినంత మాత్రాన భావప్రాప్తి పొందగలరు. ప్రతి ఒక్కరూ 'నాకు అలా అవటం లేదు' అని బాధపడితే సాధ్యమవుతుందా? అలాగే ఇదీను. ఏది ఏమైనా అన్ని సెక్సు సమస్యలకి పరిష్కారం PLISSIT ద్వారా లభిస్తుంది. అంటే ఏంటో తెల్సా?

P= Permission ఫర్వాలేదు, కానియ్ అని ఓకే చెయ్యడం.

L I = Limited Information అవసరమైన మేరకు సమాచారం ఇచ్చి సందేహం తొలగించడం.

SS = Specific Suggestions వారి సమస్యకు తగిన ప్రత్యేక సలహాలివ్వడం.

IT = Intensive Therapy ఇహ లాభం లేదు ఓ పట్టు పట్టాల్సిందేనని పూనుకొని లోతైన చికిత్సకి ఉపక్రమించడం.

అది మందులు కావచ్చు, సెక్స్ థెరపీ కావచ్చు, ఆపరేషన్లు కావచ్చు.... అన్నీ చెరికొంతా కావచ్చు.

మొత్తం మీద సెక్సు సమస్యలకి కొంత పరిష్కారం శాస్త్రీయ సెక్సు విజ్ఞానం మీద, కొంత చికిత్స మీద ఆధారపడుతుంది. ❖

## గాలి కాలుష్యమా? వీర్యానికి హాని!

గాలి కాలుష్యంతో వీర్యకణాలకు ముప్పు పొంచి ఉందని 'ఆక్యుపేషనల్ అండ్ ఎన్‌వైర్న్‌మెంటల్ మెడిసిన్' ప్రతిక హెచ్చరిస్తోంది. నగరాలు, చిన్నపట్టణాలు, కొన్ని చోట్ల పల్లెలూ కూడా తీవ్రమైన వాయుకాలుష్యానికి లోనవుతున్నాయి. గాలిలోని సూక్ష్మ ధూళికణాలు (2.5 PM) వల్ల వీర్యకణాల నాణ్యత తగ్గి సాఫల్యతా సమస్యకి దారి తీస్తోందని ఈ పత్రికలో వ్యాసకర్తలు పేర్కొన్నారు.

రసాయనాలతో కలుషితమైన వాతావరణం సాఫల్యతాశక్తిని దెబ్బతీస్తుందని తెలుసు. కాని గాలిలోని సూక్ష్మధూళికణాల వల్ల ఇలాంటి నష్టం ఎంతవరకు ఉంటుందనేది తెలుసుకోవడానికి 6500 మంది పురుషులపై తైవాన్‌లో పరిశోధన జరిగింది. ప్రతి ఒక్కరి ఇంటి చుట్టూ గాలిలోని ధూళికణాల స్థాయిని మూడేసి నెలల పాటు పరిశీలించారు. రెండేళ్ళపాటు సాగిన ఈ పరిశోధనలో నాసా సంస్థ నుంచి ఉపగ్రహ డేటాను, ప్రత్యేక గణితశాస్త్ర విధానాలను ఉపయోగించారు. ఫలితంగా PM 2.5 సూక్ష్మధూళికణాల వల్ల వీర్యకణాల నిర్మాణంలో మార్పులు వస్తున్నాయనీ, చదరపు మీటరు గాలిలోని ధూళికణాల సాంద్రత ప్రతి 5 మైక్రోగ్రాముల పెరుగుదలతోనూ వీర్యకణాల సైజు, ఆకృతిలో 1.29% తగ్గుదల కనిపించిందని పరిశోధకులు గమనించారు. ఆ నష్టాన్ని భర్తీ చేయడానికన్నట్లుగా ఆ మేరకు వీర్యకణాల సంఖ్య కూడా వారిలో పెరిగిందట.

వీర్యకణాల నాణ్యతని సూక్ష్మరేణువులు ఎలా దెబ్బతీస్తాయో మాత్రం తెలియరాలేదు.



# పడకగదిలో ముద్దుముచ్చట్లు

**యు**ద్ధంలో గాని, ప్రణయంలో గాని, ఏదీ తప్పుకాదని పెద్ద లంటున్నారు. భార్యభర్తలిద్దరూ రతిలో సిగ్గువిడిచి సముజ్జీగా పోరాడితేనే అందం. అంతే గాని ఎందుకొచ్చిందిరా భగవంతుడా అని స్థాణువుగా పడివుంటే అతనెలా ఉత్సాహంతో ఉండగలడు?

సమర రంగంలోగాని, స్మరరంగంలో గాని మగవాడు విజేత కావాలి. ఆమె ఆశపెట్టి రెచ్చగొట్టాలి. తప్పించుకోవటానికి ప్రయత్నించి లొంగిపోవాలి. ఆమె నిరోధించినకొద్దీ, చెర్లాటలాడిన కొద్దీ అతనిలో కామోద్రేకం ఎక్కువవు తుంది. ఆమె తప్పించుకొన్న కొద్దీ అతనిలో కోరిక ఎక్కువవుతుంది. ఉభయులకూ ఆ పొర్లాటలో, పోరాటంలో సంతృప్తి హద్దులను మీరి లభిస్తుంది.

ముద్దులతో ముంచెత్తడం, మృదువుగా తాడించటం, ఆమె రొమ్ములను, చనుమొనలను, యోనిశీర్షాన్ని, శరీరంలోని అణువణువునూ చూషించటం ద్వారా ఏ మగవాడయినా తన భార్యలో కామాన్ని ప్రేరేపించగలడు. అలాగే భర్త జననాంగాన్ని, చనుమొనలనూ తాడించటం ముద్దు పెట్టుకోవటం, చూషించటం ద్వారా భార్య తన భర్తలోని పుంసత్వాన్ని ప్రేరేపించగలదు. ఉభయులూ వీటిలో పోటాపోటీగా వ్యవహరించి స్వర్గసుఖాలను చేరుకోగలరు.

భార్యకు నొప్పి పెట్టనంతవరకూ ఆమె శరీర భాగాలను మర్దించడం ద్వారా ఆమెలో ఉద్రేకాన్ని కలిగించవచ్చు. ఇందులో ఓ అందం ఉంది. భార్య శరీరం మీద భర్తకు ఉండే ఆధిపత్యాన్ని ఇది జ్ఞాపకం చేస్తుంది.

కామప్రలాపాలు (Erotic Love Talk) కామోద్రేకాన్ని హెచ్చి స్తాయి. మగవాడే దీన్ని ప్రారంభించాలి. భార్య సిగ్గుపడకుండా పెంకితనంగా జవాబు చెప్పాలి. ‘‘ఇప్పుడు దొరికావు’’ “చూద్దువుగాని...” “ఇంక నా యిష్టం” “నేను ఒప్పుకోను” ఈ రకంగా మాట్లాడుకుంటూ, తప్పించుకుంటూ తరుముకుంటూ, ఘీంకరిస్తూ, మూల్గుతూ కొందరు చాలాసేపు గడుపుతారు.

భార్య ఆయాసపడుతూ ఉన్నప్పుడే ఛాతీపై ఆమె అందాలు అల్లల్లాడి భర్తను మరింత రెచ్చగొడతాయి. “వదలండి” “అబ్బబ్బా చంపేస్తున్నారు” “ఏమిటా పశుత్వం?” “ఇంక భరించలేను బాబూ” ఈ విధంగా భార్య ఉస్సురంటూ మూల్గుతూ, ఘీంకరిస్తూ,

రోదిస్తూ, నిట్టూరుస్తూ, కుయ్యి పెడుతున్న కొలదీ ఇతనిలో రాగవర్ధనమవుతుంది.

ఇదంతా నటనే కావచ్చు. ఆ నటన వలన ఉత్తమ ప్రయోజనం ఉంది.



## ముద్దు

ఈసారి ముద్దు పెట్టుకోబోయే ముందు మీ భార్యను ఏ విధంగా పట్టుకోవాలో చెపుతున్నాం. ఇవి కొన్ని సలహాలే. వీటిని ఇంతకన్నా బాగా ప్రయో గించ వచ్చు. కాస్త జాగ్రత్తగా ఊహిస్తే సరి.

1. ఆమె వెనుక నుంచుని, మీ చేతుల్ని ఆమె చేతుల క్రిందనుంచి పోనిచ్చి ఆమెను వెనక్కి వంచండి. ఆ వంచటంలో ఆమె రొమ్ము మీ చంక క్రింద వస్తుంది. అప్పుడు దాన్ని మృదువుగా మీ చంకలతో నొక్కి విడవండి. ఆమె మీ మెడచుట్టూ తన చేతుల్ని పెనవేసుకుంటుంది.

2. ఆమె నడుము చుట్టూ చెయ్యివేసి, గట్టిగా అణచిపట్టుకుని వెనక్కి వంచి పెదాలమీద ముద్దు పెట్టుకోండి.

3. మీరిద్దరూ నిలబడి ఉంటే ఒక కాలితో ఆమె కాలినొకదానికి మెలివేయండి. కూర్చుని ఉంటే మీ రెండు కాళ్ళూ ఆమె రెండుకాళ్ళనూ పెనవేసు కోవాలి. రెండు చేతులూ ఆమె పొత్తి కడుపుపై మోపి, దగ్గరకు లాక్కోండి. ఆమె ఒంటికాలితో మిమ్మల్ని పెనవేసుకుని ఉంటే దాని ఆధారంతో ఆమె మీ మీదకి ఎగ ప్రాకాలి.

4. వెనుకనుండి ఆమె ఒంటికాలిని పెనవేసి, మీ చేతుల్ని ఆమె ఛాతీకి బిగించి, రెండు రొమ్ముల్ని తలో చేత పట్టుకుని, మీ వైపుకు లాక్కోవచ్చు.

5. వెనుకనుంచి కౌగిలించుకుని, ఆమె రెండు రొమ్ముల్ని బిగియబట్టి, వాటిని నొక్కుతూ ఆమెను వెనక్కి మీవేపుకి వంచుకోండి.

6. ఆమె తలను మీ అరచేతిలో పెట్టుకుని మెడ పైకెత్తి పెదవులు తడిసేలా బలంగా ముద్దుపెట్టుకోండి.

7. ఆమె తొడపై తలపెట్టుకుని, ఆమె శరీరాన్నంతా క్రమక్రమంగా మీ పైకి లాక్కుంటూ పెదాలతో తడపండి.

8. మీరు నేలమీద పడుకుని ఉంటే ఆమెను మీ పైకి లాక్కొని ముద్దు పెట్టుకోండి.

9. ఆమెను తొడలమధ్య పడుకో బెట్టుకుని ముందుకువంగి, దించిన తలను ఎత్తకుండా చాలాసేపు ముద్దుపెట్టుకోండి.

10. ఆమె నేలమీద పడుకుని ఉంటే మీ ఛాతీ ఆమె రొమ్ములపైన ఆనేలా ఒరగిలి పడుకుని మీ బరువును చేతులమీద ఆనుకుంటూ చాలా సేపు ముద్దులతో ఆమె పెదవులను తడిచేయండి.

11. ఆమెను మీ తొడలమీద పడుకో బెట్టుకుని మీరెంత ఉద్వేగంతో ముద్దు పెట్టుకుంటే ఆవిడంత సంతోషిస్తుంది.

12. ఆమెను మీ కాళ్ళపై బోర్లా పడుకోబెట్టుకోండి. ఆమె రెండు కాళ్ళూ రెండువైపులకూ సాచి ఉంచాలి. అప్పుడామె కామపీఠం (Mons Veneris), యోనిశీర్షం (Clitoris) మీ శరీరాన్ని స్పర్శించాలి. అప్పుడామె రొమ్ముల్ని నిమురుతూ ముద్దు పెట్టుకోవాలి.

13. ఒకరికొకరు ముఖాముఖిగా నిలబడి ఒకరి కళ్ళలోకి ఒకరు చూసు కుంటున్నపుడు ఆమె వీపు మీద చెయ్యివేసి, ముందుకు లాక్కొని మీ తొడలతో ఆమె తొడలకు రాపిడి కలిగించాలి. పురుషాంగంతో యోనిపై ఒరపిడి చెయ్యాలి. అప్పుడామె తన యవ్వనపీఠంతో మీ అంగాన్ని గుచ్చి కొంటెగా దానికేసి చూపు విసరాలి.

14. మీరామె వెనుకకు చేరి, మీ శరీరాన్ని ఆమె పిరుదులకి గట్టిగా హత్తుతూ, చేతుల్తో రొమ్ములను పట్టుకుని, ఆమె చెవుల్ని, మెడ వెనుక భాగాలనూ ముద్దు పెట్టుకోవాలి. లేదా పళ్లతో మృదువుగా

బిగియపట్టాలి. మీ శరీరంతో ఆమె శరీరాన్నంతనీ రుద్దుతూ కొంటెగా మాట్లాడాలి. అప్పుడామె తప్పించుకుని పారిపోబోతే మరింత గట్టిగా పట్టుకుని హత్తుకోవాలి.

15. మీ తొడలు మీ భార్య పిరుదుల్ని హత్తేలా ఆమె వెనుక కూర్చుని, ఆమె ఛాతీని, రొమ్ములను మీ చేతులతో బిగియ కౌగిలించుకోండి.

16. ఉభయులూ ముఖాముఖి కూర్చుంటే ఒక కాలును కొంచెం ముందుకునెట్టి మీ తొడను ఆమె తొడల మధ్య ఉంచండి. ఆమె నడుముపైన చెయ్యివేసి మరొకచేతితో ఆమె పిరుదుల్ని మర్దించండి. ఈ పొజిషన్‌లో ఆమె రొమ్ముల్ని మీ ఛాతీకి హత్తుకో వాలి.

17. ఆమెకాళ్ళు మీ తొడలపై ఇరువైపులా వ్రేలాడేటట్లు కూర్చోపెట్టుకోవాలి. ఆమె వీపు మీ గుండెలను తాకేలా వెనుకదిక్కుగా కూర్చుని ఉండగా వెనుకనుంచి ముద్దు పెట్టుకోవాలి.

18. ఆమెను 'మోకాలివద్ద కాలిని ముడుచుకుని' మీ ఒళ్ళో వెనుక వాటుగా కూర్చోమనండి. ఆమె మోకాళ్ల క్రిందనుంచి మీ చేతులను పోనిచ్చి ఆమెను మీకు దగ్గరగా హత్తుకుంటూ, మెడనీ, చెవుల్నీ కంఠాన్నీ, బుగ్గల్నీ, కళ్ళనీ ముద్దుపెట్టుకోండి. ఈ విధానం ఆమెకు ఎక్కువగా ఉద్రేకాన్ని కలిగిస్తుంది.

19. ఆమెను మీ వైపుకు త్రిప్పి కూర్చోపెట్టుకుని ఆమె నడుము చుట్టూరా మీ తొడలను బిగించి ఆమె ఛాతీని, రొమ్ములను మీ పెదాలతో లాలించండి.

20. ఆమె మీపై బోర్లాపడుకుని తన చేతులను మీ భుజాల క్రిందనుంచి పోనిచ్చి మీ తల క్రిందపెట్టి ముద్దాడటం ఆమెకు బాగుంటుంది. అదే పనిని మీరు ఆమెకు అట్టేసేపు చేయకూడదు. అలాచేస్తే మీ బరువు ఆమెకు దుర్భరమై ఆయాసపడుతుంది. దంపతులలో ఏ ఒకరు స్థూలంగా ఉంటారో వారు రెండవవారిపై పడుకోకూడదు.

21. ఇరువురూ ముఖాముఖి పక్కవాటుగా పడుకుని ఉభయులూ ఒకరి చేతులతో ఒకరిని దగ్గరకు హత్తుకొనండి. లేదా పిరుదులను మీ రెండు చేతులతోనూ పట్టుకుని ఆమెను మీ శరీరానికి హత్తుకొనవచ్చును.



22. ముఖాముఖి పక్కవాటుగా పడుకోండి. ఒక చేతిని పైన ఉంచి గట్టిగా హత్తుకోవాలి. ఆమెకూడా ఇదే విధంగా హత్తుకోవాలి. ఒక తొడను ఆమె తుంటి క్రిందకు పోనిచ్చి రెండవ తొడను ఆమె తొడల మధ్యకు నెట్టండి. లేదా ఆమె తొడ నొకదాన్ని మీ రెండు తొడల మధ్యా బిగించాలి. లేదా మీ రెండు తొడలను ఆమె రెండు తొడల మధ్యా ప్రవేశ పెట్టండి. ఈ సమయంలో మీ జననాంగం నలిగిపోకుండా జాగ్రత్తపడండి.

అయితే ఇదే విధంగా రెండు తొడలను ఒకేసారి మీ రెండు తొడలమధ్యా బిగించడం పెద్ద సౌకర్యంగా ఉండదు.

పైన చెప్పిన మిగతా పొజిషన్లలో ఉభయుల జననాంగాలూ ఒకదానికొకటి హత్తుకొంటాయి. ఈ సమయంలో మీ ఉభయులూ మీమీ నడుమూ, పిరుదుల, తొడలలోని కండరా లను కదిలించటం ద్వారా ఉభయుల జననాంగాలకు ఒరపిడి కలిగించటం మొదలు పెట్టాలి. ఈ ఒరిపిడివలన ఇద్దరికీ ఉద్వేగం హెచ్చగానే రతికి ఉపక్రమించవచ్చును. దీన్నే ప్రాచీనులు సంపూర్ణ గాఢాలింగనమని (Complete Fusion Embrace) అన్నారు.

23. కుర్చీమీదకూర్చోండి. ఆమెను ఎడమ తొడపై కూర్చోపెట్టుకోండి. ఆ సమయంలో ఆమె కాళ్ళు మీ కాళ్ళ మధ్యన ఉండాలి. ఈ స్థితిలో మీరామెను కొద్దిగా మీవేపు తిప్పుకుని అన్నిరకాలా ప్రేరేపించవచ్చు.

24. మంచంమీద కూర్చుని ఆమెను మీ వైపుకు తిరిగి మీ తొడల మీద కూర్చోమనండి. ఆమె తన కాళ్ళను పరుపు మీదకు బార్లా చాపుకుంటుంది. లేదా వాటితో మీ నడుమును చుట్టుకుంటుంది. ఈ స్థితిలో ఆమె రొమ్ములను ముద్దు పెట్టుకోవటానికీ, వాటితో ఆడుకోవటానికి బాగుంటుంది.

25. మంచంపైన కాని కుర్చీ మీద కాని మీరు కూర్చుని ఆమెను మీ తొడలపై ప్రక్కవాటుగా కూర్చోపెట్టు కోండి. ఆమె రెండు కాళ్ళూ నేలపై వ్రేలాడుతూ ఉంటాయి



మీరు మంచంపై కూర్చుని ఉ ంటే ఉభయులూ పరుపు పైకి ఒరిగి పడుకోండి.

26. ఆమె నడుమును మీరు పట్టుకుని మీ నడుమును ఆమెను పట్టుకోమని రంగుల రాట్నంలా గాలిలో గిరగిరా త్రిప్పండి (మీకు అంత బలం ఉంటేనే!)

27. మీరు కుర్చీలో కూర్చుని, ఆమెను మీ ముందు నిలబెట్టుకుని మీ ముఖాన్ని ఆమె రొమ్ముల మధ్య దాచుకుని ఆ భాగాన్ని ముద్దు పెట్టుకోండి. తర్వాత ఆమె రొమ్ములను ముద్దుపెట్టుకుని చనుమొనలను చప్పరించండి.

28. ఆమె నిలబడి ఉండగా ఆమె ముందు మోకాళ్ళపై ఒదిగి నిలబడి, మీ ముఖాన్ని ఆమె తొడలమధ్య దాచుకుని ఆమె తొడలోపలి భాగాల్ని ముద్దు పెట్టుకోవాలి. తొడల సందుల లోనూ, యవ్వనపీఠంమీద, యోనిశీర్షాన్ని, అంతరాధరాలనూ ముద్దు పెట్టుకోండి.

29. ఆమె మంచం మీద వెల్లకిలా పడుకుని తనకాళ్ళను దగ్గరచేర్చి నిటారుగా చాపుకుంటుంది. అతను ఆమె తొడలమధ్య మోకాళ్ళు వేసి నిలబడతాడు. ఆ తర్వాత ముందుకు వంగి ఆమె పెదవులను, మెడనూ, స్తనాగ్రాలనూ, స్తనాలను చుంబిస్తాడు. ఆ సమయంలో ఆమె ఒక చేతితో అతని నడుమును బిగించి రెండవ చేతితో పురుషాంగంతో ఆడుకోవాలి. అప్పుడతను తన రెండు మోక్కాళ్ళూ వెనక్కి నెట్టి అరచేతులను పరుపుపై అన్చి నడుముని ఛాతీని గాల్లోకి లేపాలి. అతని తొడల ఉపరితలం మాత్రం ఆమె తొడల్ని స్పృశిస్తూ ఉంటుంది. అతని పొత్తికడుపు పైన ఆనుకుంటుంది. అప్పుడతను తన బరువు అరచేతులపై ఆనుకుని ఉండగా తన జననాంగంతో ఆమె జననాంగంపై ఒత్తిడి కలిగించాలి. కొంతసేపు రెండిటికీ సంఘర్షణ కలిగాక కావాలంటే యిదే పొజిషన్‌లో తొలి రతిని చేయవచ్చు. దీనికి "ధనుర్భంగిమ" అని పేరు.

30. ఆమెను గోడకుచేర్చి ఆమె శరీరాన్ని మీ శరీరంతో హత్తినట్లయితే ఆమెకు తప్పించుకునే అవకాశం లేక సులువుగా ప్రేరణ పొందుతుందని వాత్స్యాయనుడు అన్నాడు. ఇది పీడతక విధానం.

ఈ విధంగా నానావిధ ఆలింగన, చుంబన, చూషణాలను సాగిస్తున్న సమ యంలో ఆమె కన్నులను అనుసరించటం మరిచిపోవద్దు.

ప్రణయ సమయంలో స్త్రీలు తమ శరీరంలోని ఏ భాగానికి ప్రేరణ అవసరమని అనుకుం టారో ఆ భాగాలవైపు తమకు తెలియకుండానే వారి చూపు మళ్ళుతూంటుంది. కనుకనే ఆమె చూపులను కనిపెట్టి ఆమె కన్నులలో నడుస్తూ ఆయా భాగాలను ప్రేరేపించండి.

పైన చెప్పిన విధానాలన్నీ అందరికీ పనికి రావు. కొందరికి కొన్ని పనికొస్తాయి. కొన్ని విధానాలే కొందరి స్త్రీలకు ప్రేరణ కలిగిస్తాయి. వీటిలో ఏవి మీ భార్యకు సుఖంగా ఉన్నాయో గమనించి వాటినే అనుసరిం చండి. వైవిధ్యమే జీవలక్షణం. ఎప్పటికపుడు కొత్త విధానాలను ప్రయోగించండి.

ఎన్నడూ, ఎన్నడూ, ఎన్నడూ ఆమెను బలాత్కారంగా అనుభవించాలని ప్రయ త్నించ వద్దు. అలా ప్రయత్నించి నపుడు మీకు పరాజయం తప్పదు. పైగా మీ పద్ధతి నామె ద్వేషిస్తుంది. మృదుత్వాన్నీ, అనునయాన్నీ కొంటెతనాన్నీ సాధనాలుగా తీసుకోండి. లాలించి, బుజ్జగించి, మంచి మాటలు చెప్పి వశపరచుకోండి. అప్పుడే విజయం మీకు లభిస్తుంది.

ఆడవాళ్ళు తమకు చాలకపోయినా నోరువిడిచి యింకా కావాలి అని అడగకూడదు. అడిగితే లభించేది కాదది. వద్దన్నవాళ్ళకే ఏ స్త్రీయైనా మారువడ్డన చేస్తుంది. కావాలన్నవాళ్ళ ద్రాపితనానికి మనసులో బాధ పడుతుంది.

స్మరరంగంలో మగవాడు కూడా ఇంతే. భార్య చాలుచాలు అంటూంటేనే భర్త ఎక్కువ ఇవ్వగలుగు తాడు. కావాలి అంటూంటే ఏమీ యివ్వలేడు. తన అసమర్థతను తలుచుకుని మనసులో కృంగిపోతాడు. మానసిక నపుంసకత్వానికి లోనై ఉన్నది కూడా పోగొట్టుకుంటాడు.

*('ప్రణయకళ' నుంచి)*

# కౌమార, యవ్వనాలను అర్థం చేసుకుందాం!

మనిషి జీవితంలో నాలుగు ప్రధాన దశలు- బాల్యం, కౌమారం, యౌవనం, వృద్ధాప్యం. వీటిల్లో ఏమీ తెలియనితనం బాల్యమైతే, బుద్ధిపరిపక్వత చెందిన వయసు వృద్ధాప్యం. ఈ మధ్యలోని కౌమార, యౌవనాలు తెలిసీ తెలియనితనం. అపరిపక్వ విజ్ఞానం. విచక్షణా జ్ఞానానికి పరీక్షాకాలం. ఆ వయసువారికి అదొక సమస్య.



### చిందులు వేయించే యవ్వనప్రాదుర్భావం

యౌవనారంభం సుమారు 11 నుంచి 16 ఏళ్ళ ప్రాయంలో జరుగుతుంది. అమ్మాయి, అబ్బాయిల్లో లైంగిక హార్మోనుల ఉత్పత్తి వాళ్ళని స్త్రీ, పురుషులుగా పూర్ణత్వం వేపు మళ్ళిస్తూంటుంది. ఆ తరుణంలో శారీరకంగా, మానసికంగా, భావోద్వేగ పరంగా వారిలో వివిధ రకాల మార్పులు ఉప్పెనలా ముప్పిరిగొంటాయి.

శారీరకంగా జననాంగాల ఎదుగుదల, కొత్తచోట్లలో వెంట్రుకలు, గడ్డాలు, మీసాలు రావటం, వక్షోజాల ఎదుగుదల, బహిష్టు, నెలక్రమము, అంగస్తంభనలు, నిద్రా స్ఖలనాలు మొదలగునవి శారీరక మార్పులైతే-

ఆపోజిట్ సెక్స్ పట్ల పరస్పర ఆకర్షణ, నగ్నత్వంపట్ల కుతూహలం, తాకాలని, హత్తుకోవాలనీ, కామానుభవం పొందాలనీ వగైరా లైంగిక భావనలు-

కోపతాపాలు, మానసిక అలజడి, విచారం, ఆందోళన, తిరుగుబాటు/పెడసరి ధోరణి, దుడుకుతనం, స్వతంత్ర ప్రవృత్తి, మితిమీరిన ఆత్మవిశ్వాసం, ఆత్మహత్యలకు పురికొల్పేంత ఉద్వేగం, ఆవేశం లాంటి భావోద్వేగపరమైన మార్పులు... పగటి కలలు కనటం, ఊహాలోకంలో విహరించటం, కౌమార, యౌవన దశల్లో సామాన్యం.

ఈ వయస్సులో అన్నీ తెలుసుకో వాలనే కుతూహలం, ఆపోజిట్ సెక్స్‌పై ప్రేమ, ఆకర్షణ, మోహం... అంతటా చూస్తున్నాము. అపరిపక్వ జ్ఞానం, సమవయస్కుల పరస్పర ప్రభావం, సినిమాలు, సోషల్ మీడియా, ఇంటర్‌నెట్ ల అందుబాటు- యువతరంలో మనోవికల్పం కలిగించి అభివృద్ధి మార్గంలోంచి మళ్ళించే అవకాశాలు న్నాయి.

ఈ యౌవనారంభదశలో అమ్మా నాన్నలు, ఉపాధ్యాయులు, సెక్స్ విషయ పరిజ్ఞానం కలిగిన మేధావులు నవ యవ్వనుల భావి జీవితానికి అవసరమైన సెక్స్ విజ్ఞానాన్ని వారివారి వయసుకు అనుగుణంగా క్రమానుగతంగా అందించాలి. సృష్టి మనుగడకు ఆధారమైన లైంగికత్వం, లైంగిక పరిపక్వతకు సంబంధించిన సమగ్ర సమాచారాన్ని సందర్భోచితంగా అందించాలి.

బలహీనక్షణాలకు లోబడకుండా, దురలవాట్లు, వ్యసనాలు బారిన పడకుండా, లైంగిక సాహసాలతో సుఖవ్యాధులు, హెచ్.ఐ.విల పాలబడకుండా రేపటి పౌరులైన యువతకు సమగ్ర లైంగిక పరిజ్ఞానాన్ని అందించాలి. వ్యామోహాలను విచక్షణతో జయించి ఆత్మ సంయమనంతో ఉండేటట్లు యవ్వన దశలో మార్గదర్శనం చేయాల్సిన బాధ్యత మనందరిపై ఉంది.

**- డా॥ జి. రాజరత్నాకర్**



**డా॥ జి. రాజరత్నాకర్**, M.Sc.,
(Psy) F:CSEPI, మెటుపల్లి సెల్
: 94401 39670

## గర్భధారణ - తల్లి ఆరోగ్యం

# నవమాసాల్లో తొలిమాసాలు



గర్భధారణ, మాతృత్వమూ – స్త్రీకి మధురానుభూతులు, బాధాకరమైన అనుభవాలూ సమమిశ్రమంగా కలిగించే శరీరధర్మాలు.

పురుషుడు స్త్రీ జననావయవంలో విడిచిపెట్టే వీర్యకణాలు గర్భాశయాన్ని, అండవాహికల్నీ ప్రవేశించి అక్కడ ఎదురొచ్చే అండాన్ని ఫలదీకరించడంతో కొత్త ప్రాణి ఆవిర్భావానికి నాంది ఏర్పడుతుంది. నెలనెలా స్త్రీ శరీరం పొదుపుగా ఒక్కొక్క అండాన్ని ఉత్పత్తి చేస్తే, పురుషుడు ప్రతిరోజు పుంఖానుపుంఖాలుగా వీర్యకణాలు ఉత్పత్తి చేస్తూంటాడు. కోట్లాదిగా ఈ వీర్యకణాలు స్త్రీ శరీరంలో ప్రవేశించినప్పటికీ అందులో – అనేక ప్రయత్నాల తర్వాత – ఒక్క వీర్యకణం మాత్రమే సఫలీకృతమై అండంలోకి చొచ్చుకుపోయి దాన్ని ఫలదీకరిస్తుంది.

అలా రెండు బీజకణాల (స్త్రీ, పురుష బీజకణాల) కలయికతో ఏర్పడ్డ సంయుక్త కణం (జైగోటు) పరిపూర్ణత పొందుతుంది. అంతవరకూ సగం సగం జన్యు పదార్థాన్నే మోస్తున్న ఈ రెండూ ఏకమవడంతో ఆ కణంలోని జన్యుపదార్థం కూడా సహజ మొత్తానికి చేరుకుంటుంది. ఆ కణం భవిష్యత్‌లో తన కన్నా కొన్ని వేలరెట్లు బరువు, సైజు ఉన్న మానవ శిశువుగా రూపొందడానికి కావలసిన ఆజ్ఞలు, సూచనలు, కార్యనిర్వహణ ఈ జన్యువుల సముదాయమే చేస్తుంది.

ఫలదీకరించబడిన అండం కొద్ది రోజులపాటు అండవాహిక (ఫేలోపియన్ ట్యూబు) గుండా ప్రయాణం చేసి గర్భాశయంలో చేరుతుంది. అక్కడి గోడకి అంటుకుని పెరగనారంభిస్తుంది. అండవాహిక లోపల ఏర్పడ్డ సంయుక్త కణం గర్భసంచికి అంటుకు పెరగాలంటే దానికి కొంత సాధన సంపత్తి కావాలి. ఆ సంపత్తి సమకూర్చుకోవడం కోసమే పిండకణం కొన్నాళ్ళపాటు అండవాహిక లోనే కాలం గడుపుతుంది.

ఆ రోజుల్లో సంయుక్తకణం రెండు కణాలుగానూ, ఆ రెండూ నాలుగు కణాలుగానూ, నాలుగు ఎనిమిదిగానూ 16 గానూ 32,64,128.... ఇలా విభజనలు చెందుతూ కొన్ని వందల కణాలతో కూడిన బంతి రూపం దాలుస్తుంది. గర్భసంచిలో నాటుకొనేందుకు కావలసిన కణాలను ప్రత్యేకించుకుంటుంది. అక్కణ్ణుంచి దినదినాభివృద్ధి పొందుతూ 40 వారాల్లో పరిపూర్ణ శిశువుగా రూపుదిద్దుకుంటుంది.

## *మొదటి 12 వారాలు (మొదటి త్రిమాసం)*

40 వారాల మొత్తం గర్భకాలాన్ని డాక్టర్లు సౌలభ్యం కోసం 3 త్రిమాసాలుగా (Trimesters) విడదీస్తారు. స్త్రీ నెల తప్పితే ఆమె ఆఖరిసారి బహిష్టయినప్పట్నుంచీ 12 వారాల వరకూ ఫస్ట్ ట్రైమిస్టర్ (మొదటి త్రిమాస కాలం)గా చెపుతాం.

తరువాతి 3 నెలలూ 2వ త్రైమాసం. అటుపై 28వ వారం నుంచి 40 దాకా ఆఖరు త్రిమాసంగా చెపుతాం.

ఇది కేవలం సౌకర్యం కోసం చేసిన విభజనే కాని 3 త్రిమాసాలకి మధ్య స్పష్టమైన అడ్డుగీత అంటూ ఏమీ ఉండదు. అయితే ప్రతి త్రిమాసంలోనూ పిండాభివృద్ధిలో స్పష్టమైన మైలురాళ్ళుగా భావించదగ్గ అభివృద్ధి దశలు సంభవిస్తాయి.

మొదటి 3 నెలల కాలంలోనూ స్త్రీ శరీరం లోపల చాలా మార్పులొస్తాయి. ఈ మార్పులు అందరికీ ఒకేలా ఉండకపోవచ్చు. కొందరికి వాంతులు, వికారం, నిద్ర, ఆకలి లాంటి లక్షణాలతో గర్భం వచ్చిన లక్షణాలు ఇట్టే కనబడతాయి. కొందరికి ప్రెగ్నెన్సీ టెస్టు పాజిటివ్ వచ్చినా చాలా రోజులకి కూడా 'నిజమేనా' అని అనుమానం కలిగేంత నిమ్మళంగా ఉంటుంది. కొందరికి గర్భం ధరించగానే ఎనలేని ఉత్సాహం, కొత్త శక్తీ పుట్టుకొస్తాయి. కొందరు అలసటకూ, భావోద్వేగాలకూ లోనవుతారు. కొందరికి 3వ / 4వ నెల వచ్చేవరకు ఏ మార్పులూ కనిపించవు.

ఒకవేళ చెప్పుకోదగ్గ మార్పులు కనిపిస్తే అవి కొందరికి ఇబ్బంది కలిగిస్తాయేమో కాని ప్రమాదకరం కావు.

తొలిసారి గర్భం వచ్చినప్పుడు ప్రారంభంలో కనిపించే లక్షణాలని Warming up effect అంటారు. ఈ లక్షణాలేంటో చూద్దామా ?

## నీరసం, అలసట

గర్భం వచ్చిన కొత్తలో అంటే – తొలి వారాల్లో చాలామంది ఆడవాళ్ళు తేలిగ్గా అలసిపోయి, నీరసపడుతుంటారు.

కాదు మరీ? వాళ్ళు చేసే పనికి తోడుగా వాళ్ళ శరీరం లోపలి యంత్రాంగం కూడా మునుపటి కంటే ఎక్కువ కష్టపడుతుంది. ఉదాహరణకి గతంలో కంటే ఎక్కువ రక్తాన్ని ఉత్పత్తి చేస్తుంది. రక్తసరఫరా మెరుగుపరచడానికి గుండె ఎక్కువసార్లు కొట్టుకుంటుంది. నాడి మామూలు కంటే 10–15 సార్లు ఎక్కువ కొట్టుకుంటుంది. తినే ఆహారాన్ని శరీరం అధికంగా ఉపయోగించుకుంటుంది. అందుకోసం అదనంగా శక్తిని ఖర్చుపెడుతుంది. ఇవన్నీ కలిసి శరీరం లోని శక్తి నిల్వలపై భారం చూపించవా ?

అంతేనా ? మనసుకి కూడా అదనపు భారం కలుగుతుంది. అది ఆనందం వల్ల కావచ్చు. ఆందోళనల వల్ల కావచ్చు. భయాల వల్ల కావచ్చు ! ఎలా అంటే – ఒక్కొక్కరికి గర్భం అమితానందం కలిగిస్తుంది. మనసు ఉరకలు పరుగులెత్తుతూ నిలవనివ్వకుండా, కూచోనివ్వకుండా చేస్తుంది. ఒక్కొక్కరి విషయంలో అది అనుకోకుండా వచ్చిన గర్భమో, రాకూడని టైంలో వచ్చినదో అయి చాలా ఆందోళన, భయం కలిగిస్తుంది. ఆర్థిక ఒత్తిడులు, అదనపు ఖర్చులు, ఉద్యోగపు ఒత్తిడులు, ఆరోగ్య సమస్యలు, భార్యాభర్తల తగాదాలు, ఏవో ఉంటాయి కదా ! వీటి వల్ల గర్భిణి చాలా మానసిక ఒత్తిడులకు లోనవుతుంది. ఈ మానసిక ఒత్తిడి వల్ల శారీరక అలసట కూడా కలగడం కద్దు.

ఒక్కొక్కరికి పదేపదే అబార్షన్సవుతాయి. ఒక్కొక్కరికి మగపిల్లాడు కావాలనుకుని వరుస గర్భాలు తెచ్చుకుంటూంటే ప్రతిసారీ ఆడపిల్లే పుడుతూంటుంది. వీటి ప్రభావం శరీరంపై పడకుండా పోదు.

కనుకనే ఆ చూలాలు ఇట్టే అలసి ఆపసోపాలు పడుతుంది. (అందరూ కాదండోయ్).

## ఏం చెయ్యాలి ?

**విశ్రాంతి :** అలసటగా అనిపించే గర్భవతులు విశ్రాంతి తీసుకోడానికి సందేహించకూడదు. తొలిగర్భమైతే ఇంటిల్లపాదీ ఎలాగూ బ్రహ్మరథం పడతారు. నడిస్తే కందిపోతారన్నట్టు చూసుకుంటారు. కాబట్టి ఫర్వాలేకపోవచ్చు. కాని మలిగర్భాల్లో అంత శ్రద్ధ చూపించరు ఎవరూ, కాబట్టి చూలాలు తన విషయం తనే చూసుకోవాలి.

తిండి విషయంలో మొహమాట పడకుండా చక్కగా తినాలి. ఆకలేసినప్పుడల్లా కొంచెం కొంచెం ఏదో ఒకటి (బలవర్ధకమైనది) తినడం తప్పులేదు. ఆ టైంలో ఎవరూ 'తిండిబోతు' అనరు. అనుకోరు. అలాగే అలసట అనిపిస్తే కాస్సేపు నడుం వాల్చి అటుపై పనిచేసుకోవచ్చు. అన్నట్టు ఆ పడుకునేదేదో కాస్త పాదాల కింద దిండు (తలగడ) వేసుకొని పడుకోండి. తేలిగ్గా అలసట తగ్గుతుంది! సాధారణంగా గర్భం ధరించిన తొలిమాసాల్లో పగటిపూట కూడా నిద్ర చాలా వస్తూంటుంది. అది తప్పు కాదు.

**ఎక్సర్‌సైజు :** రోజూ కొద్దిపాటి ఎక్సర్‌సైజు చేస్తే మీ శక్తి సామర్థ్యాలు పెరుగుతాయి. వ్యాయామం వల్ల అలసట పెరుగుతుందనుకుంటారేమో ? కొత్తలో అలా అనిపించినా అలవాటైతే శక్తి పెరుగుతుంది. అయితే ఓ మాట ! వ్యాయామాలు అందరికీ పనికిరావు. గర్భం రావటానికి ముందు ఏ వ్యాయామాలూ



అలవాటు లేనివాళ్ళు గర్భం వచ్చాక కొత్తగా మొదలుపెట్టడం గురించి డాక్టరు సలహా తీసుకోవాలి.

అయితే ఓ అరగంట ఈవినింగ్ వాక్ చేయడానికి ఎవరి పర్మిషనూ అక్కర్లేదు. హాయిగా ఆ పని చేయండి.

**సరైన భోజనం :** కడుపునిండా తినేస్తే సరిపోదు. కడుపు నిండడం కన్నా సరైన పదార్థాలు, సరైన మొత్తంలో తినడం ముఖ్యం. గర్భవతికి ఆకుకూరలు, పళ్ళు, పాలు, చాలా అవసరం. ప్రోటీన్లు ఇంకా అవసరం. ప్రోటీన్లతో శరీరం నిర్మించబడుతుంది కాబట్టి ! ఖనిజ లవణాల్లో ఐరన్ చాలా ముఖ్యం. విటమిన్లు అత్యవసరం. ఇవన్నీ ఆహారం ద్వారానే లభిస్తాయి. కనుక తిండి విషయంలో అబ్బ, అమ్మ అని మూలగకుండా తినాలి.

**వికారం, వాంతులు :** సినిమాల్లో హీరోయిన్ వాంతి సీను, దాన్ని చూసి సైడ్ యాక్టర్ల మొహాలు చింకి చేటంత అవటమూ తెలుగు సినిమాల్లో ఎంత సామాన్యమంటే ఆడపిల్ల వాంతి చేసుకుంటే చాలు ప్రెగ్నెన్సీయా అని ఎల్.కె.జి. పిల్లలు కూడా అడిగేస్తున్నారు.

**ఎందుకొస్తాయి?:** గర్భవతులకి వికారం వాంతులూ కలగడానికి కారణం గర్భం వల్ల, మావి వల్ల గర్భిణీ శరీరంలో కలిగే హార్మోను మార్పులని కొందరి అభిప్రాయం. ఈ హార్మోనుల ప్రభావం వల్ల జీర్ణాశయం పనితీరులో కొన్ని మార్పులొస్తాయి. మానసిక ఆదుర్దా, అలసట వికారాన్ని ఎక్కువ చేస్తాయి.

గర్భిణీకి కలిగే వికారాన్ని మార్నింగ్ సిక్‌నెస్ అని పేరున్నా ఈ సమస్య మార్నింగ్ పూటనే కాదు రోజులో ఏ టైంలోనన్నా కలగవచ్చు. 30 శాతం మంది గర్భిణులకు వాంతులూ, వికారాలు కలగవు. ఈ సమస్యని ఎదుర్కొనే 70 శాతం మంది లోనూ గర్భం పొడవునా వాంతులవ్వవు. సుమారు 3వ నెల వచ్చినప్పట్నుంచి 5వ నెల ప్రవేశించే దాకా ఉంటాయి. కొందరికి ఏం తిన్నా ఇమడకుండా వెంటనే వాంతి అయిపోయి నీరసించిపోవడం, నీళ్ళ విరోచనాలవడం (dehydration) జరుగుతుంది. ఇలాంటి పరిస్థితిని 'హైపరెమిసిస్ గ్రావిడేరమ్' అంటారు. వారికి తప్ప మిగతా వారికి ఏ వైద్యమూ అవసరముండదు.

## ఏం చేయాలి ?

వాంతులవుతున్న గర్భిణీ స్త్రీ ముందుగా ఆహారపు అలవాటు మార్చుకోవాలి. తక్కువ తక్కువ చొప్పున ఎక్కువసార్లు తినాలి. అంతే కాని అందరిలా 2–3 పూటల ఫుల్ మీల్స్ తినటం పనికిరాదు. కడుపు పూర్తిగా ఖాళీ అయిపోనియ్యవద్దు. పూర్తిగా నిండిపో నివ్వద్దు ! అదీ సూత్రం.

పొద్దున్న లేస్తూనే వాంతుల సమస్య అధికంగా ఉంటే పుల్లని పదార్థం (ఉసిరి, నిమ్మకాయ, ఊరగాయ బద్ద, చింతకాయ మొ॥వి) బుగ్గని పెట్టుకుని కొద్దికొద్దిగా రసం పీల్చండి.

భోజనంలో తాగే మంచినీళ్ళు తగ్గించండి.

మెలకువ వచ్చిన వెంటనే లేవకుండా కాస్సేపాగి లేస్తే ఈలోగా కొంత జీర్ణక్రియ జరిగి వాంతులు తగ్గుతాయి.

రెస్ట్ ఎక్కువ తీసుకోవడం వల్ల కూడా వాంతులు తగ్గుతాయి.

వికారం కలిగించే వాసనలు, ఆహార పదార్థాల జోలికి పోకండి.

మీకు ఇబ్బందిగా ఉంటే డాక్టర్ని సంప్రదించి మాత్రలు వేసుకోవచ్చు. స్వంతంగా మాత్రం వేసుకోవద్దు.

# ఉద్వేగ సంఘర్షణల నుంచి పుట్టే
# “కన్వర్షన్ హిస్టీరియా”




వినడానికి విచిత్రంగా ఉండే జబ్బు హిస్టీరియా. ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో తన మనస్సుకు ఇష్టం లేని అనేక సంఘటనలు జరుగవచ్చు. వాటిని మింగలేక, కక్కలేక సర్దుబాటు చేసుకోలేక, వ్యక్తి అవస్థ పడవచ్చు.

ఇలాంటి మింగా కక్కాలేని పరిస్థితుల నుండి సంఘర్షణ బయలుదేరు తుంది. దాన్ని అధిగమించలేని కొందరిలో రకరకాల లక్షణాలు వ్యక్తమవుతాయి. ఆ మనిషి ఫిట్స్ వచ్చినవారిలా కొట్టుకోవచ్చు. శరీరంలో ఏదో ఒక భాగం పని చేయడం ఆగిపోవచ్చు. ఏదో ఒక భాగానికి బాధ రావచ్చు. దెయ్యాలు పట్టవచ్చు. పూనకాలు రావచ్చు.

అంటే... క్లిష్టమైన సమస్య లొచ్చినపుడు, తనకు అనుకూలం కాని పరిస్థితులు వచ్చినపుడు, తనపై అందరి దృష్టిపడాలని భావించినపుడు రక-రకాల రోగ చిహ్నాలు శరీరంలో కన్పిస్తాయి.

## ఓ కోడలుపిల్ల కథ

ఓ కోడలుపిల్ల తన భర్త వ్యాపారం - వ్యాపారం అంటూ తనని పట్టించుకోవడం లేదని బాధపడేది. ఎన్నోసార్లు సినిమాకు, బయటకు, తీసుకెళ్లమన్నా ఖాళీ లేదనే సాకుతో తీసుకెళ్ళేవాడు కాదు. ఒక ప్రక్క అత్తవారింటి నుండి వచ్చిన ఆడపడుచు రాణీలా కూర్చుని తనతో పనులు చేయించుకొంటోంది. తన పుట్టింటిలో చిన్న పని కూడా చేసి ఎరుగదు. ఇక్కడ మాత్రం అన్ని పనులు తానే చేయాలి. పిల్లల పనులు, భర్త పనులతోనే వేగలేకపోతుంటే, అత్త మామల పనులు, ఆడపడుచు పనులు కూడా తానే చేయవలసి వస్తుంది. ఇన్ని చేసినా భర్త మాత్రం కనీసం నవ్వుతూ మాట్లాడడని, ఎప్పుడూ మథనపడేది. ఈ సంఘర్షణలోంచి ఆమెకి తీవ్రమైన కడుపునొప్పి పుట్టింది. అందరూ కంగారుపడి ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్ళారు. తద్వారా అందరి దృష్టి ఆమెపై పడడమే కాకుండా, సానుభూతి, ప్రేమ పొంద గలగింది. ఆమెలో నిరాశ పేరుకున్నప్పుడల్లా ఈ లక్షణాలు ఆమెలో పొడసూపేవి.

## అప్పులతో పక్షవాతం?

ఆయన బాగా బ్రతికిన వాడు. కాని, ఈ మధ్య బిజినెస్ దెబ్బతింది. అప్పులవాళ్ళ ఫోన్‌లు ఎక్కువయ్యాయి. ఒక కరోడా ఫైనాన్సియర్ ఫోన్ చేసాడు. ఆ ఫోన్ మాట్లాడదామనుకొనేటంతలో నోరు పెగలలేదు. ప్రయత్నించాడు. ఇంకా ప్రయత్నించాడు. మాట పడిపోయింది. అందరూ ఆయనకు పక్షవాతం వచ్చి నోరు పడిపోయిందని సానుభూతి ప్రకటించారు.

## పరీక్షలలో జబ్బులొస్తే !

కొంతమందికి పరీక్షలొస్తున్నాయంటే ఏదో ఒక జబ్బు వస్తుంది. తక్కువ మార్కులొస్తాయని అంతర్గతంగా భయపడే విద్యార్థి - మామూలుగా పరీక్ష ఎగ్గొడితే బాగోదు కాబట్టి ఒక జబ్బు ద్వారా బెడ్ ఎక్కుతాడు. పరీక్ష చేస్తే అనారోగ్యం ఉండదు. ఇదీ ఒక హిస్టీరియానే.

## హిస్టీరియా లక్షణాలు

హిస్టీరియా లక్షణాలు ఏ విధంగా నైనా బయటపడవచ్చు. కాని ఈ బాధితులకు టెస్ట్ చేస్తే ఏమీ అలక్షణం ఉండదు. నోరు పడిపోయిన మాష్టార్‌కి ఎన్ని ఆధునిక పరీక్షలు చేసినా ఏ లోపం కన్పించదు. ఆయా జబ్బుల లక్షణాలు పేషెంట్‌లో కన్పిస్తాయి. ఆ బాధను పేషెంట్ ఫీలవుతాడు. ఆ బాధలో కూడా తాను పొందాలనుకున్నది పొందుతున్నందుకు సంతృప్తి పొందుతారు. మనస్సు ఎంత విచిత్రమైనదో ! మానసిక తృప్తి కోసం శారీరక బాధను భరించడానికి కూడా సిద్ధపడతారు.

## హిస్టీరియా రూపాలు

శరీరంలో వివిధ ప్రాంతాలలో నొప్పులు, పోట్లు ఉంటాయి.

క్రాంతికార్



ఫిట్స్ రావచ్చు. మూర్ఛరోగం (seizures) వచ్చిన వాళ్ళయితే ఎక్కడ పడితే అక్కడ పడిపోయి కాళ్ళూ, చేతులు కొట్టుకుంటారు. తన ఇంట్లోనో – ఆప్తుల మధ్యో, కుటుంబసభ్యుల మధ్యో, తెలిసిన వారి మధ్యో మాత్రమే ఫిట్స్ వస్తే అవి "హిస్టీరికల్ ఫిట్స్" కావచ్చు.

కొంత మందికి కాళ్ళో, చేతులో, పడిపోవచ్చు. చేతులు, కాళ్ళు తిమ్మిర్లు ఎక్కి, స్పర్శజ్ఞానం కోల్పోవచ్చు. లేదా జరిగిన సంఘటనలు ఏవీ జ్ఞాపకం రావడం లేదనవచ్చు. కొంతమంది నిద్రలో నడవవచ్చు. మూగవాళ్ళవ్వచ్చు.

## పరిష్కారం ?

వ్యక్తిలోని సంఘర్షణ, మానసిక వత్తిడుల స్థాయి తగ్గితే హిస్టీరియా తగ్గిపోవచ్చు. సానుభూతి కన్పరుస్తూ ఆత్మీయంగా పలకరించి, వాళ్ళు చెప్పే గోడును ఓపిగ్గా విన్నా ఈ జబ్బు తగ్గిపోతుంది. మానసిక తృప్తి, లైంగిక సంతృప్తి పొందితే కొంతమందిలో తగ్గిపోవచ్చు. అయితే సానుభూతి కన్పరచడం వలన సమస్యాపరిష్కారశక్తిని కొంతమంది కోల్పోయే ప్రమాదం ఉంది. గారాబంగా పెరిగేవారు, తన మాటే నెగ్గాలనుకొనేవారి ప్రవర్తనలో మార్పు వచ్చేటట్లు చూడాలి.

## చికిత్స ఏమిటి?

వైద్య గ్రంథాలన్నీ మనస్ఫూర్తిగా "హిప్నోసిస్"ని ఒప్పుకొనేది కేవలం హిస్టీరియా జబ్బు విషయంలోనే. హిప్నాటిజం ద్వారా హిస్టీరియాను సులువుగా తగ్గించవచ్చు. ఫ్రాయిడ్ ఫ్రీ టాకింగ్ మెథడ్ ద్వారా కూడా అనేక కేసులను తగ్గించవచ్చు.

ఇటీవల హైదరాబాద్‌లో గ్లోబల్ ఉమన్ సమ్మిట్ జరిగిన సందర్భం పురస్కరించుకొని...

# ఎవరికన్నా తక్కువ కాదు! – మల్టీ టాస్కింగ్ మహా మహిళ



‘లేచింది! నిద్రలేచింది మహిళా లోకం’ తెలుగులో 50 ఏళ్ల నాటి పాపులర్ పాట. ‘హమ్ కిసీసే కమ్ నహీ!’ హిందీలో చాలా పాపులర్ పాట.

‘ఎవరికన్నా తక్కువ కాదు’ నిజమే! స్త్రీ ఎవరికంటే తక్కువ కాదు. ఇప్పుడు ప్రత్యేకం చెప్పాలా స్త్రీ గొప్పదని? ఎప్పుడూ గొప్పదే. సూర్యశక్తిని గతంలో ఉపయోగించుకోవడం తెలియదు కాబట్టి సూర్యునికి శక్తి లేదంటామా? స్త్రీ శక్తి కూడా అంతే. స్త్రీ ఒక మహాశక్తి స్వరూపిణి. మల్టీ టాస్కింగ్ మహిళ. తలుచుకుంటే ఏదయినా సాధించగలదు.

## ‘యా దేవి సర్వభూతేషు శక్తి రూపేణ సంస్థితః’

“యా దేవి సర్వభూతేషు శక్తి రూపేణ సంస్థితః” అనే దేవీ మంత్రం ఉంది. సర్వ సృష్టికి శక్తియే మూలాధారం! ఆ శక్తిని స్త్రీ రూపంగా కీర్తించారు. ఆ స్త్రీ సర్వ భూతకోటిలో అనేక రూపాలలో నెలకొంది.

ఈ విశాల విశ్వంలో సౌరకుటుంబం ఒకటి. ఆ సౌరకుటుబంలో జీవగ్రహమే భూమి. ప్రకృతిని ప్రసాదించి, ప్రాణులను ప్రసవించి ‘భూమాత’గా, మాతృ స్వరూపిణిగా సమస్త ప్రాణికోటిని భరిస్తూ ధారుణిగా స్త్రీ శక్తికి ప్రతిరూపమైంది.

## ఆడపిల్ల కాదు! ఆడపులి!

కవయిత్రిగా తాను పురుషకవిపుంగవులెవరికీ తీసిపోనని నిరూపించిన ‘మొల్ల’ రాజ్యాలేలిన రాణిగా, స్వతంత్రపోరాట దీక్షాపరులుగా ఝాన్సీరాణి, రుద్రమదేవి చరిత్రలో చిరస్థాయిగా నిలిచిపోయిన మహిళామణులు. సుభాష్ చంద్రబోస్ అడుగుజాడల్లో నాయకత్వ పటిమ చూపిన కెప్టెన్ లక్ష్మి ఆధునికయుద్ధ నారి.




**డా. సీతారాం,**

***గీతం యూనివర్సిటీ - 9848 39 8080***


మనదేశంలో మొదటి మహిళా గవర్నర్ పదవి నలంకరించిన నైటింగేల్ ఆఫ్ ఇండియా సరోజిని నాయుడు, దేశాభ్యుదయమే తన ధ్యేయంగా పనిచేసిన దుర్గాభాయ్ దేశ్‌ముఖ్ అనుసరణీయులు.

ఒక కల్పనా చావ్లా, ఒక ఇందిరా గాంధీ, మథర్ థెరెస్సా, కిరణ్ బేడి, సోనియా గాంధీ మొ॥ వారంతా తాము ఎవరికన్నా తక్కువకాదని నిరూపిస్తూనే ఉన్నారు.

## ఓ మహిళా... నీ అనంత శక్తికిదే వందనం!

అవును! స్త్రీ ఓ బహుముఖ ప్రజ్ఞాశాలి! మల్టీ టాస్కింగ్ మహా మహిళ. హెచ్‌ఆర్‌డిలో పదిమంది పనులు ఒకరితో చేయించడం ఒక స్కిల్. ఆ స్కిల్ ఆమెకు జన్మసిద్ధం. మీ ఇంట్లో ఒకసారి మీ తల్లినో, ఇల్లాలినో చూడండి, ఒకేసారి ఎన్ని పనులు చేస్తుందో! వంటపని, ఇంటిపనితో

వర్కింగ్ ఉమన్ అయితే ఆఫీస్‌పని కూడా చాకచక్యంగా చేస్తూ టైమ్‌మేనేజ్‌మెంట్ ఎక్స్‌పర్ట్‌గా కన్పిస్తుంది.

మగాళ్లు బయట సంపాదించడానికి పడే కష్టం కంటే ఈ పనులు అనేకరెట్లు కష్టంతో కూడుకున్నవని అధ్యయనాలు చెపుతున్నాయి.

నేడు అనేక పరీక్షలలో అమ్మాయిలదే టాప్. కార్పొరేట్ ఆఫీస్‌లలో అబ్బాయిల కంటే అమ్మాయిలు డ్యూటీ మైండెడ్ అని, టార్గెట్‌లను సమంగా చేరుకుంటారనే టాక్ చాలానే ఉంది. తామెవరికన్నా తక్కువకాదంటూ 'పదండి ముందుకు! పదండి తోసుకు!' అని ఆకాశమే హద్దుగా దూసుకుపోతున్నారు.

## ఆకాశమే హద్దుగా...

మన దేశపు అతిపెద్ద జాతీయ బ్యాంక్ మొట్టమొదటి మహిళా ఛైర్మన్ అరుంధతి భట్టాచార్య, అత్యంత పెద్ద ప్రైవేట్ బ్యాంక్ ఐసిఐసిఐ సియివో చందా కొచ్చర్, హెచ్‌ఎస్‌బిసి కంట్రీహెడ్ నైనాలాల్ కిద్వాయ్, టాఫె ట్రాక్టర్స్ సియివో మల్లికా శ్రీనివాసన్, బయోకాన్ సియివో కిరణ్ మజూందార్, బాలాజీ టెలీఫిల్మ్స్ సియివో ఏక్తా కపూర్, పెప్సికో కంట్రీ హెడ్ ఇంద్ర నూయి, క్రీడాకారిణులు పి.వి.సింధు, సైనా నెహ్వాల్, మిథాలీ రాజ్... ఇలా ఎంతోమంది మహిళా లోకానికే – కాదుకాదు, పురుష ప్రపంచానికి కూడా – మార్గదర్శకులుగా నిలుస్తున్నారు. ఇంత జరుగుతున్నా ఆడ శిశువులను గర్భంలోనే చంపేయాలనుకునే దౌర్భాగ్యంలోంచీ, అత్తెసరు చదువుతో ఆపుచేసి పెళ్ళిచేసి వదిలించు కుందామనే ధోరణిలోంచీ మన సమాజం ఇంకా బయటపకడపోవడం దురదృష్టం.

## పిగ్మేలియన్ ఎఫెక్ట్

ఓ సైకాలజిస్టు ఓ పువ్వులు అమ్ముకునే అమ్మాయితో 'నువ్వు పువ్వులమ్ముకునే వారి కడుపున పుట్టిన అమ్మాయివి కాదు. నువ్వు రాకుమారివి! రాకుమారిలా ఆలోచించు. రాకుమారిలా ప్రవర్తించు' అని అదేపిగా నూరిపోస్తుంటే కొంతకాలానికి ఓ రాకుమారి ఎలా నడుస్తుందో? ఎలా మాట్లాడుతుందో? ఎలా ఆలోచిస్తుందో? అన్నీ ఆమెలో కనపడ్డాయి. కొన్నాళ్లకు ఆమె మానసికంగా రాకుమారిగా మారిపోయింది.

దీన్ని 'పిగ్మేలియన్ ఎఫెక్ట్' అంటారు. (ఇది 'మై ఫెయిర్ లేడి' అనే హాలీవుడ్ సినిమాగా కూడా వచ్చింది). ఎవరైనా ఏదయినా సాధించడం అనేది తమపట్ల తమకుండే భావనపై ఆధారపడి ఉంటుంది. మొదట్లో ఆడపిల్ల–ఆడపిల్ల అన్నప్పుడు అదే స్వీయభావనతో తక్కువ స్థాయిలో ఉంటే, ఆడపిల్ల కాదు ఆడపులి అన్నప్పుడు దూసుకుపోయే చిరుతలా మారగలుగుతుంది.

తేడా వస్తే గర్జించే సింహంలానూ మారుతుంది. చీమలా సహకార వ్యవస్థని అర్థం చేసుకుంటుంది. గ్రద్దలా దూర దృష్టితో పని చేస్తుంది. కావల సింది ఒకటే! పిగ్మేలియన్ ఎఫెక్ట్.



మీరేమి అనుకుంటారో అదే మీ జీవితం. నిరంతరం అనుకుంటూ, అలాగే ప్రవర్తిస్తే అదే కొంతకాలానికి నిజమౌతుంది. ఆడపిల్లో, ఆడ పులో ఏదైనా మీ స్వీయభావనలోనే ఉంటుంది. ఆ భావన పాజిటివ్‌గా ఉన్నవారు గొప్పవార వుతారు. లేకుంటే ఆడవారి బ్రతుకింతే అనుకుంటారు.

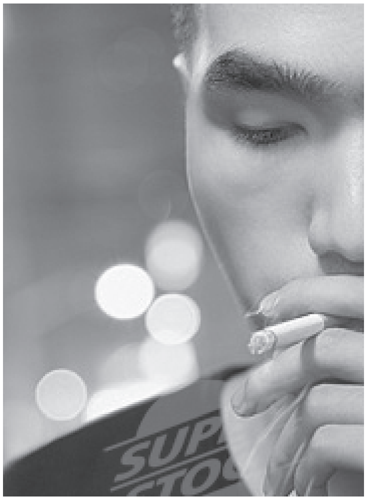
## ఎవరో వస్తారని, ఏదో చేస్తారని....

ఎవరో వచ్చి ఏదో మేలు చేస్తారని ఎదురుచూపులొద్దు. స్త్రీ శక్తి గొప్పదనం ఒకరు చెప్పక్కర్లేదు. చేయగా చేయగా అసాధ్యమనిపించే పనులు సుసాధ్యం అవుతాయి.

సాధనతో పనులు సమకూరుతాయని వేమన శతకకారుడు చెప్పిన మాట ఓ అద్భుతమైన బిహేవియర్ థెరపీని సూత్రమే. ఇక మొదలుపెట్టండి. ఈ సమాజంలో మీ స్థానం ఏమిటో తేల్చుకోండి. మీరెవరికన్నా తక్కువ కాదని నమ్మండి! అదే నిజం అయ్యి తీరుతుంది.

**"మీరే, మీరే సమస్త విశ్వం!**
**మీరే, మీరే లోకపు భాగ్య విధాతలు"**

# మీ పిల్లలు స్నేహితుల ప్రభావంలో పడి చెడిపోతున్నారా ?



'పీత కష్టాలు పీతవి' అన్నట్టుగా – తల్లి దండ్రులకీ, పిల్లలకీ కూడా 'టీనేజి' సమస్యాత్మకమే !

మీ అబ్బాయివో, అమ్మాయివో – చిన్నప్పటి రోజులు జ్ఞాపకం తెచ్చు కోండి! ఆ బిడ్డ నడవడానికి ప్రయత్నించే రోజుల్లో మీరు బిడ్డ వెనకే అడుగులు వేస్తూ వంగి, చేతులు చాపి సిద్ధంగా ఉంచుకుని, బిడ్డ తూలితే మీరు ఒక్క ఉదుటున ఆ బిడ్డని పట్టుకునే వారు, అవునా?

అలంటి సమయమే టీనేజి కూడా. కాని ఆ వయసులో పిల్లలు లొంగడం కష్టం. టీనేజి వచ్చిన పిల్లలకి ప్రపంచం పట్ల దృష్టి మారిపోతుంది. ఒక వయసులో తల్లీ, తండ్రే సరన్వంగా వెలగిన పిల్లలు పెద్దవాళ్ళయ్యేకొద్దీ మేం స్వతంత్రులం సుమా అన్నట్టు ప్రవర్తిస్తారు. స్వతంత్రులు కావడానికి ప్రయత్నిస్తారు. ఈ వయసులో వీళ్ళకి సమవయస్కుల (పీయర్స్ – Peers) ప్రభావంలో ఎక్కువ పడతారు. నడక నేర్చే రోజుల్లాగే మరోసారి తప్పట దుగులు పడే ప్రమాదం ఇక్కడే పొంచి ఉంటుంది.

ఈ దశలో 'మీరు వేసే సరైన అడుగులు' మీ టీనేజి పిల్లల్ని, ప్రమాదాల నుంచి రక్షించడమే కాక ఉన్నతమైన వ్యక్తులుగా తీర్చిదిద్దుతాయి.

**టీనేజర్లకు ఎదురయ్యే ప్రమాదాలు**

❖ సిగరెట్లు

❖ ఆల్కహాలు

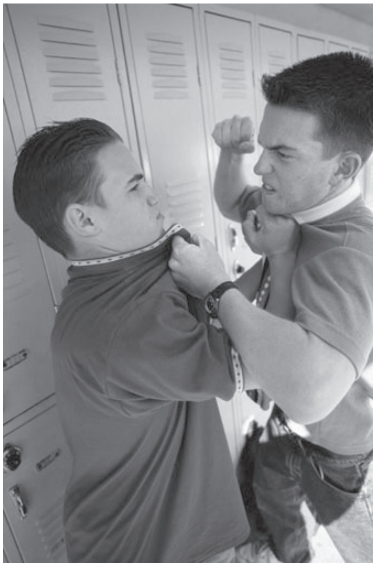
❖ మత్తుపదార్థాలు (మాదక ద్రవ్యాలు)

❖ సెక్సు సాహసాలు

యువతరం ఆలోచనలు, ప్రవర్తన, వాళ్ళని ప్రభావితం చేసే అంశాలు మొ॥ వాటిని క్షుణ్ణంగా స్టడీ చేసిన అనేక మంది పరిశోధకులు ఈ ప్రమాదకర అలవాట్ల వెనక స్నేహితులు, సమానుల (Peers) ప్రభావాన్ని గుర్తించారు.

యువతీయువకుల ప్రవర్తనల్ని నిశితంగా గమనించే అవకాశం ఉన్న యితరుల (డాక్టర్లు, టీచర్లు, ఫిజికల్ ట్రెయినర్లు ఇతర ఆరోగ్య కార్యకర్తలు) కూడా టీనేజి పిల్లలు తరుచు గాడి తప్పడాన్ని, అవాస్తమైన అభిప్రాయాల్ని ఏర్పరుచుకోవడాన్ని గమనిస్తున్నారు.

ఉదాహరణకి ఆడపిల్లలు సన్నగా, నాజూగ్గా ఉండడం కోసం పోషకాహారాన్ని విస్మరించి, జంక్ ఫూడ్స్ తిని పోషక లోపాలకు గురవుతున్నారు. మగ పిల్లలు సిక్స్‌ప్యాక్ యాబ్స్ (ఉదరకండరాలు) కలిగి ఉండటం పురుషత్వ చిహ్నంగా, ఆకర్షణగా భావిస్తున్నారు. తాము అందుకు తగ్గట్టుగా లేకపోతే ఆవేదన పడుతున్నారు. ఒత్తిడికి, నూన్యతకి లోనవుతున్నారు.



డా. పూషా



ఈ మానసిక ఒత్తిడుల వెనుక తోటి వారి ప్రమేయం, ప్రభావం ఎక్కువగా ఉంటున్నాయి. తమకు తాముహాని చేసుకోవడం కూడా కొన్ని చోట్ల వార్తల్లో కెక్కింది. "కొందరు యువకులు తమ చేతుల్ని slash చేసుకోవడం, ఇతరుల్ని అలా చేయమని ప్రోత్సహించడం మా దృష్టికి వచ్చింది. 20% మంది హైస్కూలు పిల్లలు ఇలా తమను తాము గాయపరుచుకుంటున్నారు" అన్నారు, డా॥ అలెక్ మిల్లర్.

ఫ్రెండ్స్ ప్రోద్బలంతో దురలవాట్లకు, దురభిప్రాయాలకు తేలిగ్గా ఎలాంటి పిల్లలు లోబడతారంటే –

ఎవరితోనూ కలవకుండా, సోషల్‌గా మూవ్ కాకుండా ఒంటరిగా ఉండే పిల్లలు, ఆత్మవిశ్వాసం కొరవడిన పిల్లలు సాధారణంగా స్నేహితుల ప్రభావంలో పడి దురలవాట్లను ప్రయత్నిస్తారు.

స్మోకింగ్.. డ్రింకింగ్ ఇలాంటి 'సాహస కృత్యాలు' చేయడం ద్వారా తమ ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచుకోజూస్తారు. లేదా, అశాస్త్రీయ, అవాస్తవ విషయాలను నమ్మి, వాటిని పాటించి హీరోల నని పించుకోవాలనుకుంటారు.

అయితే కేవలం ఒంటరి మనస్తత్వం గల టీనేజర్లే ఇలా ఉంటారనుకోకండి. (అలాగే, ప్రతివారూ యిలా చెడు అలవాట్ల బారిన పడతారని కూడా అనుకోకూడదు).

చలాకీగా ఉంటూ, పదిమందినీ తన చుట్టూ తిప్పుకుని తిరుగుతూ ఫ్రెండ్స్‌లో మంచి పాపులారిటీ ఉన్న టీనేజర్లు కూడా ఇలాగే దురలవాట్ల బారిన పడొచ్చు.

"పాప్యులారిటీఉన్న పిల్లలు తమ మిత్రబృందం మెప్పుకోసం, గుర్తింపు కోసం వెంపర్లాడతారు. అందరూ మెచ్చుకునే ఏ పనైనా, ఛాలెంజ్ చేసే ఏ సహసాన్నయినా చేయడానికి వెనకాడరు. తమ ఆధిపత్యం, ప్రథమ స్థానం నిలబెటుట్టకోవాలన్న తపన వీళ్ళచేత చాలా తప్పులు చేయిస్తుంది!!" అంటారు సైకాలజీ ప్రొఫెసర్ జోసఫ్ ఎల్లెన్.

వెనకటికి ఒకాయన అడిగాడట 'ఏవండీ, విడాకులు తీసుకోవడానికి ముఖ్య కారణమేమిటి?" అని 'ఏముంది? పెళ్ళిచేసుకోవడమే కారణం' అన్నాట్ట రెండో ఆయన. అలాగ్గాను, టీనేజర్లు దురలవాట్లకేసి ఆకర్షించ బడటానికి కారణం వాళ్ళ 'టీనేజే!" అంటారు డా॥ మిల్లర్.

తల్లిదండ్రుల నియంత్రణ తక్కువగా ఉన్న తలబిరుసు పిల్లలు హైస్కూలు దశలోనే దురలవాట్లకి లోనయ్యే అవకాశం ఉంది. వాళ్ళ తల్లిదండ్రులు కళ్ళు తెరచి పట్టించుకునే సమయానికి వీళ్ళ పరిస్థితి తీవ్ర స్థాయికి చేరుకుంటూంటుంది. కొందరైతే అసాంఘిక శక్తులుగా మారుతారు కూడా!

మారుతున్న సమాజం, మీడియా కూడా పిల్లల ఆలోచనల్ని, ప్రవర్తననీ ప్రభావితం చేస్తున్నాయి. ఓ అర శతాబ్ది క్రితం అన్ని దేశాల్లోనూ పిల్లలు తమ తల్లిదండ్రుల నీడలో, వారి కనుసన్నలలో నడిచేవారు. పెద్దరికం, హుందాతనం, మర్యాద మన్ననలు, ఆలోచనలు, ప్రవర్తన పెద్దవారికి మల్లేనే ఉండేవి.

ఇప్పుడు పెద్దవారి పట్ల గౌరవం తగ్గిపోయింది తల్లిదండ్రులకీ పిల్లలకీ మధ్య రిలేషన్‌షిప్ బాగా మారింది. కుటుంబవ్యవస్థ సమష్టి నుంచి, చిన్న కుటుంబ వ్యవస్థకి మారిపోయింది. తల్లి దండ్రులిద్దరూ సంపాదనలో మునగడంతో పిల్లలతో నాణ్యమైన సమయం గడపడం తగ్గింది. వారి వ్యక్తిత్వాన్ని తీర్చిదిద్దే సమయం, తీరికా తగ్గిపోయాయి. తాతలు, అమ్మమ్మలు వంటి పెద్దల ప్రమేయం క్షీణించింది.

కనుక టీనేజర్లకి టీనేజర్లే దోస్తులవు తున్నారు. ఒకరినొకరు మార్గదర్శకుల వుతున్నారు – ఆ మార్గం మంచిదా, చెడ్డదా అనేది

వేరే విషయం. ఫలితంగా విలువలు తల్లిదండ్రుల నుంచి కాకుండా సముల నుంచి సంక్రమిస్తున్నాయి. ఇదొక స్వతంత్ర యువ సంస్కృతి. దీనికీ పెద్దవారి విలువలకీ సంబంధం లేకుండా పోతోంది. "నాకు తెలుసు నాన్నా !" "నీకు తెలీదమ్మా!" ... అని పిల్లలు పెద్దలకి చెపుతున్నారు.

ఎడాలిసెంట్ (టీనేజి) పిల్లల మార్గంలో ఎన్ని ప్రమాదకర ప్రభావాలు పొంచి ఉన్నా..., తోటి యువతీ యువకుల ఒత్తిడి ఎంత ఉన్నా – తమ పిల్లలు తీసుకునే నిర్ణయాలను పాజిటివ్‌గా ఇన్‌ఫ్లూయెన్స్ చేసేశక్తి, అవకాశం తల్లిదండ్రులకి చాలా ఉంది. ఎటొచ్చీ పూర్వం పిల్లల్ని గదమాయిస్తే, ఇప్పుడు వారికి అనునయంగా చెప్పడం, వారిని ఆలోచింపజేయడం – చేయాలి. తద్వారా పిల్లలు ఆయా ఒత్తిడుల్ని అధిగమించి సరైన బాటలోనే ప్రయాణించగలరు. అందుకోసం:

– మీకూ, మీ పిల్లలకీ మధ్య స్వేచ్ఛాయుతమైన కమ్యూనికేషన్ ఉండాలి.

వాళ్ళకి టీనేజి వచ్చేదాకా ఆగకండి. చిన్నప్పటినుంచీ వాళ్ళతో మంచి కమ్యూనికేషన్ పెంచుకోండి.

వాళ్ళ మనసులోకొచ్చే ప్రతి అంశమూ మీతో చర్చించనివ్వండి. ఒకోసారి వినరాని విషయాలే వినాల్సి రావచ్చు. అయినా వినండి. ఓపిగ్గా దాన్లోని మంచి చెడ్డలు చర్చించండి.

లెక్చరుతో కాకుండా విశ్లేషణద్వారా దాన్లోని మంచి, చెడు వాళ్ళు గ్రహించేలా తోడ్పడండి. మీకు తెలీని విషయాల్ని ఇతరుల్ని కనుక్కొని చెప్పండి.

వాళ్ళలో క్రమశః విజ్ఞానం విస్తరించే కొద్దీ తమకి ఏది మంచిదో ఏది కాదో జడ్జి చేసుకోగల శక్తి వాళ్ళలో పెరుగు తుంది.



పిల్లలు చేప్పే విషయాలు వినడానికి ఓపిక, టైము, ఆసక్తి లేని వాళ్ళు త్వరలో ఆ పిల్లలకి మానసికంగా దూరమవుతారు సుమా !

పిల్లలపై ఎలాంటి ఒత్తిడులు పడుతూంటాయో సందర్భానుసారం చెప్పండి. మాటవరసకి, మంచి మార్కులు రాక ఒకబ్బాయి తనకు తాను హాని చేసుకున్న సంగతిని పిల్లలతోకలిసి టివి వార్తల్లో విన్నారను కోండి ! మార్కుల కంటే జీవితమెంత ముఖ్యమో ఇద్దరూ కలిసి చర్చించండి.

సరైన నిర్ణయాలు తీసుకునే పిల్లల విజయం వెనక, వెన్నుతట్టి ప్రోత్సహ మిచ్చే తల్లిదండ్రుల పాత్ర చాలా ఎక్కువ.

మీ అబ్బాయికి సడెన్‌గా ఓ దోస్తు సిగరెట్ యిచ్చి కాల్చమనొచ్చు. అకస్మాత్తుగా జరిగిన ఆ సంఘటనకి మీ పిల్లాడు సిద్ధంగా లేకపోవచ్చు. ఏం చెప్పాలో తేల్చుకునే లోపే ఆ సిగరెట్‌ని ఎవరో నోట్లో పెట్టబోవచ్చు. అలాంటి సందర్భాలను ఎలా ఎదుర్కోవాలో చెప్పండి, లేదా రోల్ ప్లే (నటించి చూపడం) ద్వారా నేర్పించవచ్చు.

తల్లిదండ్రులుగా మనం పిల్లలకి లెక్చర్లు చాలా ఇస్తాం. ఎలా ఉండాలో, ఉండకూడదో ఆర్డర్లు వేస్తాం. ఉత్తమ పక్షంలో 'నా అభిప్రాయం ఇది' అని చెప్పేస్తాం.

అలాకాదు, ఆ బిడ్డ అభిప్రాయం కూడా అడిగితెలుసుకోండి! ఎందుకు అలా అనుకుంటున్నారో వివరించమనండి. మీ యిరువురి అభిప్రాయాల్లోని మంచి చెడ్డల్నీ ఇద్దరూ చర్చించండి (వాదించుకోకండి !).

అతనే కరెక్టనిపిస్తే ఆ సంగతి నిజాయితీగా అంగీకరించండి. దాని వల్ల మీ పిల్లలకి మీపై గౌరవం పెరుగు తుంది. మీ మాట వింటారు.

పిల్లలు తప్పుచేస్తుంటే దాని వెనక మన పాత్ర చాలా ఉంటుంది. చాలామంది తల్లిదండ్రులు అది గ్రహించరు. గ్రహించినా అంగీకరించరు. నెపం మరొకరి మీద నెడతారు. పిల్లల్ని శిక్షిస్తే దార్లోకి వస్తారనుకుంటారు. రారు!

ముందు మిమ్మల్ని మీరు మార్చుకోండి. మీతో బాటే మీ పిల్లల్ని మార్చాలి. అందుకు మీ రొక్కరూ సరిపోకపోవచ్చు. నిపుణుల సహాయం కావల్సిరావచ్చు. పొందండి. పరువుకోసం పాకులాడకండి. పరువు కంటే (పిల్లల) జీవితం గొప్పది కాదా? ❖




# కౌన్సిలింగ్ కాలమ్

## క్రాంతికార్ - 9848190302

**ప్రశ్న: నా పేరు పార్వతి. టీచర్‌గా చేస్తున్నాను. ఒరిస్సా బోర్డర్లో ఉంటాము. మా అబ్బాయి వయస్సు 12 సవంత్సరాలు. చాలా తెలివైన వాడు. కానీ గత సంవత్సరంగా స్కూల్ కి వెళ్ళడం లేదు. అకస్మాత్తుగా ఫిట్స్ వస్తున్నాయి. ఎంతమంది న్యూరాలజిస్ట్ లకు చూపించినా అవి ఫిట్స్ కాదంటున్నారు. అకస్మాత్తుగా బొమ్మలా అయిపోతాడు. ఒకోసారి ఆస్తమాలా వచ్చేస్తుంది. ఎంతోమంది డాక్టర్ల వద్దకు తిరిగాం. అన్నీ నార్మల్ అంటున్నారు. ప్రస్తుతం Psychiatrist వద్ద మందులు వాడుతున్నాం. వాడు చదవడు. అల్లరి చేస్తూనే ఉంటాడు. స్కూల్‌కి ఎంతో ఫీజు కట్టినా ఒక్క రోజు కూడా స్కూల్‌కి వెళ్ళడు. ఎప్పుడు ఎలా ఉంటాడో తెలియదు. మాటి మాటికి ప్రవర్తనలో తేడా వస్తుంది. న్కూల్ మాట ఎత్తితే రకరకాల నొప్పులు చెబుతాడు. ఆయాసంలా వచ్చేస్తుంది. ఎంత మందికి చూపించినా డబ్బు వేస్టవుతుంది గాని బాబులో ఏ మార్పు లేదు. మాకు మనశ్శాంతి లేదు. బాబుకు నయం అవుతుందా?**

### స్కూల్ ఫోబియా- హిస్టీరిక్ డిజార్డర్ !

జవాబు: మీ బాబుకి స్కూల్ ఫోబియా తో సమస్య ప్రారంభమై, క్రమంగా హిస్టీరియా లోని కన్వర్షన్ దిజార్డర్, డిస్ అసోసియేటివ్ డిజార్డర్‌గా మారి పోయాయి. సాధారణంగా స్కూల్ ఫోబియా తో బాధపడేవారు స్కూల్ మాట ఎత్తగానే కడుపునొప్పనో , తల నొప్పనో చెబుతారు. లేదా వాంతులు చేసుకుంటారు. కావాలని లేటుగా లేస్తారు. స్కూలుకి వెళ్ళే టైం అయిపోయిన తరువాత మామూలుగా అయ్యిపోతారు. రకరకాల అనారోగ్య సమస్యలు చెబుతారు. అన్నింటికీ పరీక్షలు చేయించి ఏమీలేదు అని డాక్టర్లు చెప్పినా సమస్యలు తగ్గవు.

స్కూల్‌ఫోబియాలో జబ్బుకాని జబ్బు లక్షణాలు కన్పిస్తాయి. కాని, మెడికల్ టెస్టుల్లో ఏమి లేదని వస్తుంది. ఇక రెండో దాంట్లో (కన్వర్షన్ డిజార్డర్, డిస్ అసోసియేటివ్ డిజార్డర్‌లో) విచిత్ర ప్రవర్తనలు, అకస్మాత్తుగా ప్రవర్తనలో మార్పురావడం జరుగుతుంది. దెయ్యాలూ, దేవుళ్ళనిపించేలా కూడా ప్రవర్తన మారిపోవచ్చు. మీరు తీయించిన MRI, CT Scan లలో ఈ వివరాలు బయట పడవు. రిపోర్ట్స్ నార్మల్‌గానే వస్తాయి.

మీ అబ్బాయి సమస్యలు సైకో థెరపీ, బిహేవియరల్ థెరపీ, హిప్నోథెరపీ ల ద్వారా, పేరెంటల్ గైడెన్స్ ద్వారా పూర్తిగా తగ్గించవచ్చు.

**క్రాంతికార్ గారి హిప్నో-సైకోథెరపీ క్యాంపు**
ప్రతినెలా **6** నుండి **9** వరకు
సైకాలజీ సెంటర్, దిల్‌షుక్‌నగర్
బస్ డిపో వెనుక, హైదరాబాద్
అప్పాయింట్‌మెంట్ల కొరకు
సంప్రదించండి-**93 93 11 2021**



**Dr. D V R Poosha** PhD
Fellow, Council of Sex Education and Parenthood International,
Life Member, Indian Assoc. Sex Educators, Counselors and Therapists,
Consultant - www.Lybrate.com
**www.abhisarika.com**
**www.abhisarika.in**
**www.rishiayurved.in**

# అడగండి చెప్తాను

**సెక్సు సమస్యలు, సందేహాలు ఏమున్నా...**

**సంతానం కలగకున్నా ... చికిత్స సలహాలు ...**

మీ సందేహాలు, సమస్యలు పంపవలసిన ఎడ్రస్:

**అభిసారిక, 40, ఇండస్ట్రియల్ ఎస్టేట్, సామర్లకోట - 533 440.**
**ఫోన్ : 0884 - 2327454**

మీ పేరు, పూర్తి ఎడ్రస్ తప్పనిసరిగా రాయాలి. (ఆ వివరాలు ఎట్టిపరిస్థితుల్లోనూ ప్రచురించబడవు) వ్యక్తిగతంగా జవాబు కోరితే స్వంత అడ్రసు రాసిన కవరు, 5 రూ॥ల స్టాంపులు జతపరచాలి.

తెలుగు వెబ్‌సైట్ : **www.abhisarika.in**



**నాటి అభిసారిక సంపాదకులు**
**కీ.శే. రాంషా**
**పాఠకుల సమస్యలకు గతంలో ఇచ్చిన జవాబులను కాలానుగుణమైన అతి చిన్న మార్పులతో వారికి నివాళిగా ఈ సంచికలో సమర్పిస్తున్నాము.**

## మానవ పశువు?

**ప్రశ్న : మానవులకు జంతువులకు పోలికలున్నవి గదా! కృత్రిమ గర్భధారణ పద్ధతులలో మగపశువు ఇంద్రియాన్ని స్త్రీకి ఇంజెక్టు చేసినచో గర్భవతి అవుతుందా?**

**-నెల్లూరు**

జవాబు : కాదు. కిరసనాయిలూ నీళ్ళూ కలియవు. పాలూ నీళ్ళూ కలుస్తాయి. అలాగే ఆయిలూ, కిరసనాయిలూ కలుస్తాయి.

పశువుల క్రోమోజోముల సంఖ్యకి మనుష్యుల క్రోమోజోములసంఖ్యకి, జీన్స్‌కి చాలా తేడా ఉంటుంది. కనుక ఆ రకం కృత్రిమ గర్భోత్పాదన జరగదు.

## దేని పని దానిదే!

**నా భర్త నా మలద్వారంలో రతిని నిర్వహిస్తున్నారు. నాకు బాధగా ఉంది. దీని వల్ల మా ఉభయులలో ఏ ఒకరికి గాని, మాకు పుట్టబోయే సంతానానికిగాని ప్రమాదం ఉంటుందా? నాకు యింత వరకూ సంతానం లేదు.**

**-టిటాఘర్**

**జవాబు** : ఏమీ ప్రమాదం లేదుగాని అలా మీకు ఇష్టం లేని దాన్ని, బాధ కలిగించేదాన్ని అంగీకరించవద్దు. ఏ అంగం దేని కోసం సృష్టింపబడిందో ఆ అంగం ఆ పనినే నిర్వర్తించాలి. సామాన్య పద్ధతిలో రతిని జరిపినప్పుడే సంతానం కలుగుతుంది. వారి అంగ ప్రమాణం సన్నగా ఉండటం వల్ల యోని వదులైనట్లయితే రతిసమయంలో మీ యోని కండరాలచే బిగియబట్టటం ద్వారా ఆ దోషాన్ని సరిదిద్దుకోవచ్చును.

## తగ్గుతుందా?

**హ॥ప్ర॥ వల్ల పురుషాంగ ప్రమాణం తగ్గిపోతుందా?** **-యన్. హెచ్.**

**జవాబు** : తగ్గదు. అంగప్రమాణం

ఒకసారి పెరిగిన తర్వాత తగ్గటమంటూ వుండదు.

## మగవాళ్ళకెందుకుండవు?

**ఆడవారికి, మగవారికి రొమ్ముల విష యంలో తేడా ఎందుకుంటుంది? ఒకవేళ మగవారికి రొమ్ములు పెరిగితే చికిత్స ఏమైనా ఉందా?**

**-ఎ.యన్.ఆర్.**

**జవాబు :** ఆడవారిలో ఎస్ట్రోజెన్ హార్మోను ఎక్కువగా ఉంటుంది. అదే రొమ్ముల పెరుగుదలకు కారణం. ఆ హార్మోయు పురుషుల్లో అతి తక్కువగా ఉంటుంది. కనుక ఆడవారిలో పెరిగినట్టు మగవారికి పెరగవు. ఒకవేళ పెరిగితే శస్త్ర చికిత్స ద్వారా తగ్గించవచ్చు.



## నేను చేయించుకోవచ్చా?

**నా భార్య సంతాన నిరోధక ఆపరేషన్ చేయించుకోనంటుంది. నేను చేయించుకో వచ్చా?**

**-విజయనగరం**

**జవాబు:** చేయించుకోండి. మీకే చాలా తేలిక.

## ప్రమాదమా?

**స్వప్న స్కలనాల వల్ల ప్రమాదమా?**

**-జి.యిన్.ఆర్.**

**జవాబు :** ఏమీ ప్రమాదం లేదు.

## ముసలి స్త్రీతో రతి చేస్తే?

**ముసలి స్త్రీలతో రతి వల్ల ముసలిత నం వస్తుందని "పరిమళోద్యానం"లో చది వాను నిజమేనా?** **-హైద్రాబాద్**

**జవాబు :** ముసలివాళ్ళతో రతివల్ల ముసలితనం రాదు. ముసలి స్త్రీల గర్భాశయం దిగువకు జారిపోయి యోని పొడారిపోయి ఉంటుంది. కనుక వారితో రతి ఇరువురికీ బాధాకరంగా ఉంటుంది.

## వారం కాదు వీర్యం బాగుండాలి

**నా భార్య ఆదివారం నాడు పుష్పవతి అయింది. నాకు సంతానం లేదు. ఆది, సోమవారాలలో పుష్పవతులైనవారికి సంతా నం కలగదంటారు నిజమేనా? మా అన్న కూతురు అమావాస్య మంగళవారం రోజున పుష్పవతి అయింది. ఆమెకు సంతానం కలుగుతుందా?**

**జవాబు :** మీ వీర్యంలో వీర్యకణాలు తగినన్ని ఉంటే మీ భార్య గర్భవతి అవు తుంది. ముందు వీర్యపరీక్ష చేయించు కోండి. ఇంకేమైనా మీ దంపతుల్లో లోపాలు న్నాయేమో తెలుసుకోవాలంటే స్వయంగా సంప్రదించండి. అలాగే మీ అన్న కూతురు విషయం కూడా ఆమె భర్త వీర్యం మీద ఆమె సాఫల్యశక్తిమీద ఆధారపడి ఉంటుంది.

## రతీ, వ్యాయామమూ....

**భార్యతో సంసారం చేసుకునేవాళ్ళు శరీరవ్యాయామం చేయవచ్చునా?**

**-గంగదేవిపల్లి**

**జవాబు :** చేయవచ్చు. ఉదయం వ్యాయామానికి, రాత్రి సంధానానికి మంచిది.

## ఏది రైటు?

**రోజూ వ్యాయామం చేసేవాళ్ళు ఎక్కు వసేపు సంభోగించగలరనీ, మనిషికి ఆయాసం రాదనీ నా నమ్మకం. అలా కాదు; వ్యాయామానికి సంభోగానికి సంబంధం లేదనీ, అది మనిషి నిగ్రహ శక్తిపై ఆధారపడుతుందనీ నా స్నేహితుని వాదం. ఏది రైటు?**

**-మద్రాస్**

**జవాబు :** ఆయాసం రాదన్నంతవరకూ మీరు రైటు. నిగ్రహాశక్తి అవసరమన్నంత వరకూ మీ మిత్రుడు రైటు.

## నేనంటే డౌటు!

**మా మేరేజ్ అయి సంవత్సరం గడు స్తోంది. కాని, సంసారం చాలా ఒడిదుడుకు లుగా నడుస్తోంది. ఎందువల్లనంటే శోభనం మొదటిరోజు రాత్రి మేము కలిసినప్పుడు బ్లడ్ రాలేదు. అందుకాయనకు నేనంటే డౌట్! కాని, ఏవిధమైన పాపం నేనెరుగ నండి! నేనెటువంటి పొరబాటూ చేయలేదు**

**-రాజమండ్రి**

**జవాబు :** శాస్త్రీయమైన పరిజ్ఞానం లేక పోవటం వల్ల చాలా మంది అమాయకు లైన మగవాళ్లు చక్కని కాపురాల్ని మూర్ఖంగా ఎలా పాడుచేసుకుంటున్నారో చెప్పటానికిది ఉదాహరణ.

చాలా మంది కన్యలకు పుట్టుక నుంచి కన్నెపొర ఉండదు. ఉన్నా కొందరికి రజస్వ

లయి బహిష్టు అవుతున్న రోజుల్లో పోతుంది. కొందరికి ఆటల్లో చిరిగిపో తుంది. కన్నెపొర ఉన్నంతమాత్రాన ఏ స్త్రీ శీలమూ సురక్షితంగా ఉందనుకోవటానికి అవకాశం లేదు. అలాగే కన్నెపొర లేనంత మాత్రాన ఏ స్త్రీ శీలమూ చెడిందనుకోవ టానికి ఆస్కారం లేదు.

కన్నెలకు కన్నెపొరవల్లే, మగవాళ్ళ జననాంగానికి అడుగుభాగాన ఫ్రెన్యులమ్ వుంటుంది. అది కొందరికి తొలిరతిలో తెగి రక్తస్రావమవుతుంది. అది మగవాళ్ళకు కన్నెపొరలాంటిది. అలా ఆయనకు తెగిందా? తెగితే వివాహపూర్వం ఆయన శీలం కూడా చెడినట్లే అనుకోవాలా?

ఇలాంటి మూఢనమ్మకాలను విడిచి పెట్టమని మీ భర్తకు నచ్చచెప్పండి. ఐనా ఆయన పాతపాటే పాడుతూంటే ఆయన్నే మీరు విడిచిపెట్టటం మంచిది.

ఆదిలోనే ఈ రకం హంసపాదు చాలా మంచిది. పిల్లలూ, మనుమలూ పుట్టినాఈ రకం అనుమానంతో మీ భర్త జీవితాంతం మిమ్మల్ని పట్టుకుని ఏడిపించటం కన్నా, ఇప్పుడే తెగతెంపులు చేసుకోవటం శ్రేయస్కరం.

## సిగ్గే సింగారం.

**మా యిద్దరికీ పెళ్లయినప్పటి నుంచీ.. కనీసం రెండు నిముషాలు కూడా ఉండడం లేదు. సిగ్గు వీడి వ్రాస్తున్నాను. నాకు వేడి కలగకముందే రమ్మంటారు. నాకు వేడిపుట్టిన క్షణంలోనే వెళ్ళిపోతారు. ఇక నాకు వేడితీరక విలవిల్లాడిపోతాను. ఆయన లోపాలన్నీ ఆయన వ్రాస్తేనే బాగుంటుంది. ఆయన్నే వ్రాయమంటే 'నాకు సిగ్గు' అంటారు.**

**–పులివేంద్ర**

**జవాబు :** ఆడవాళ్ళకి సిగ్గు అనర్థమని రుజువవుతున్న రోజులివి. ఇక మగవాళ్ళకి సిగ్గు ఎంత అనర్థమో వేరే చెప్పాలా? కొత్తగా పెళ్ళయింది కదామ్మా. నీ యందు ఆకర్షణ ఎక్కువై, దానిని నిగ్రహించుకోలేక శీఘ్రస్కలనానికి లోనవుతూ ఉంటాడు. **కామశిల్పం** చదవమనండి. **వైటెక్సు, ఎక్స్‌టోను** వాడమనండి.

## రొమ్ములు పెరిగితే?

**మగవాళ్ళకు రొమ్ములు పెరిగిఉంటే వివాహం చేసుకోవచ్చా?**

**జవాబు :** మనిషి కొంచెం బొద్దుగా ఉండి ఉంటాడు. లేకపోయినా ఒక వయసులో మగవాడికీ కొద్దిగా పెరుగుతాయి లెండి. అంగస్తంభనమూ, ప్రమాణమూ, వీర్యస్ఖలనమూ సవ్యంగా ఉన్నట్లయితే పెళ్ళి చేసుకోవచ్చు.

## అదే పనిగా అలవాటుపడ్డా !

**10 సం॥లుగా హ॥ప్ర॥కు అలవాటు పడ్డాను. ప్రస్తుతం అంగస్తంభనం సరిగా ఉండటం లేదు. భయంతో ఒక ఆయుర్వేద తైలం వాడాను. ప్రయోజనం లేకపోయింది. నా రొమ్ములు స్త్రీల రొమ్ములంత పెద్దవిగా పెరిగిపోయాయి.**

**– బోధన్**

**జవాబు :** హ॥ప్ర॥ అత్యధికంగా చేసినందువల్ల స్తంభన ఒకింత నెమ్మదించింది. కంగారు పడకండి. దీనన్న ఒకప్పుడు Satiety Impotence అనేవారు.

కొన్నాళ్ళు ఏ ప్రయత్నమూ చేయకుండా విశ్రాంతి తీసుకోండి. సరిపోతుంది. మందులు అవసరం లేదు. మరీ భయంగా ఉంటే **వైటెక్సు, ముస్లి** వాడుకోండి. రొమ్ముల పెరుగుదల గురించి మరీ అతిశయోక్తిగా చెపుతున్నారనుకుంటాను. పరీక్ష చేయించుకోండి.

## కలలే కనండి.

**భార్య పురిటికి పుట్టింటికి వెళ్ళింది. నాకూ మామగారికీ పడదు. అందుకని నేను అక్కడకు వెళ్ళటం లేదు. స్వప్న స్ఖలనాలతో బాధపడుతున్నాను. వీటిని అరికట్టటం ఎలాగ? అంటురోగాల భయంతో చెడు తిరుగుళ్ళకు పోలేను. పురుడువచ్చాక ఎన్ని రోజుల తర్వాత కలిస్తే తల్లికి పిల్లకి ప్రమాదం లేదు?**

**–రాజేంద్రపూర్**

**జవాబు :** మీకూ మీ మామగారికీ పడకపోవటం మీ ఆవిడ అదృష్టం. నిండు చూలాలిని కామపరంగా బాధించటం మంచిది కాదు. వెళ్ళకండి. తియ్యటి కలల్ని కనటం, కలల్లో స్ఖలించటం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. వాటిని అరికట్టాలని చూడకండి. సాధ్యమైనంతవరకూ శరీర వ్యాయామం చేయండి.

పురుడు వచ్చిన మూడు నెలల తర్వాత కలిస్తే తల్లికి, పిల్లకి నష్టం లేదు.

## భరించలేకపోతున్నాం.

**నా కిద్దరు పిల్లలు. నా భార్య యోని నుండి భరించరాని దుర్వాసన (మురిగిన మాంసం వాసన) వస్తున్నది. లేడిడాక్టర్‌కు చూపించాను. ఆమె కూడా ఆ వాసన తట్టుకోలేకపోయింది. ట్రీట్‌మెంటు ఇచ్చింది. డూషింగ్స్ చేయించింది. ప్రయోజనం లేకపోయింది. ఆ వాసన మాత్రం పోవటం లేదు.**

**మీరెలాంటి జవాబిచ్చినా మా ఇద్దరి మధ్య అభిప్రాయభేదాలు రావు. మేము ఒకరినొకరం అర్థం చేసుకుని జీవిస్తున్నాం. కనుక నిజం చెప్పండి.**

**జవాబు :** బాక్టీరియల్ వెజైనోసిస్ వంటి వ్యాధుల్లో దుర్భరమైన వాసన వస్తుంది. మరేం భయం లేదు. ఒకసారి ఆమెను జననాంగ వ్యాధుల స్పెషలిస్టుకి చూపించండి. జనరల్ ఫిజిషియన్లకన్నా వారు మరింత నిశితంగా పరిశీలిస్తారు.

## బయటకు వచ్చేస్తుంది

**నా భార్యకు సంభోగానంతరం వీర్యం బయటకు వచ్చేస్తున్నది. ఆమెకింత వరకూ గర్భధారణ జరగలేదు. దీనికి నివారణోపాయం ఏమిటి? గర్భాశయ కంఠాన్ని వెడల్పు చేసి, వీర్యం లోపలికి వెళ్ళేలా చేసే వుపాయం ఏదైనా ఉందా?**

**-నిజామాబాద్**

**జవాబు :** అలా చేయకూడదు. ఆ అవసరం లేదు కూడా! వీర్యం గర్భాశయం లోకి వెళ్ళదు. దాన్లోని వీర్యకణాలే వెళ్ళాలి. ఆమె పిరుదుల క్రింద దిండు వేసి, ఆమె తన మోకాళ్లను ఛాతీవేపు లాక్కుని ఉండగా ఆ పొజిషన్‌లో రతి జరపండి. సరిపోతుంది.

## గుండె నొప్పి

**1. కుడి స్తనముకు ఆపరేషన్ చేయించిన స్థలములో గుండెల్లో తీవ్రమైన నొప్పి వస్తోంది. ఇది భవిష్యత్తులో అపాయానికి దారి తీస్తుందా?**

**-అండమాన్సు**

**జవాబు :** ఆపరేషన్ అస్థిపంజరపు పై భాగంలోనే జరిగింది. దానికి గుండె నొప్పికి సంబంధం లేదు. కేవలం భయం కొద్దీ మీరు బాధపడుతున్నారు. పరీక్ష చేయించుకుని, భయం పోగొట్టుకోండి.

## గనేరియా?

**నేను స్త్రీ సంపర్కం ఎరుగను. కాని, నాలుగు సంవత్సరాల నుండి అంగశీర్షపు అంచులయందు చిన్న చిన్న పొక్కుల వలె ఉన్నవి. అది గనేరియా అనుకుంటున్నాను. శీఘ్రస్కలనం పోయేందుకు మార్గమేదన్నా ఉందా?**

**జవాబు :** అంగశీర్షపు అంచుల యందు చిన్నచిన్న బొడిపెల వలె కనిపించేవి తైలగ్రంధుల మూతులు. లేదా పేపిలోమా వైరస్ ఇన్ఫెక్షన్ కావచ్చు. గనేరియా వ్యాధికి పొక్కులేమీ రావు. కనుక గనేరియా కాదు.

శీఘ్రస్ఖలనం పోవటానికి కామశిల్పం అభ్యసించటం ఒకటి, వైటెక్సు, ఎక్స్‌టోను వాడటం ఒకటి మార్గాలు.

## సుంతీ చేయించుకోవాలా?

**మూత్రవిసర్జన సమయంలో అంగ పూర్వచర్మం మూత్రంతో బుడగలా ఉబ్బుతుంది. కనుక నేను సుంతీ చేయించుకోవటం అవసరమంటారా?**

**జవాబు :** అంగశీర్షంపై చర్మాన్ని మీరు వెనుకకు లాగినప్పుడు ఎర్రని శీర్షభాగం అంగపూర్వచర్మం నుండి పూర్తిగా బయట పడగలిగితే సుంతీ అవసరం లేదు.

ఇలాంటి సందేహాలకు ఉత్తరాల వల్ల ప్రయోజనం లేదు. స్థానిక డాక్టరుకి చూపించుకోండి.

## లోపం మీది కాదు, ఆలోచనది!

**నా భార్యతో నేను కలియాలంటే నా అంగం ముడుచుకునిపోతుంది. స్తంభించినా, రతిలో నేను నిలువలేకపోతున్నాను. అర నిముషంలో నీరుగారిపోతుంది...**

**జవాబు :** మగవాడు కామానికి ఉద్యుక్తుడైనప్పుడు తన శక్తి సామర్థ్యాల గురించి ఆలోచిస్తూ కూర్చోకూడదు. తన భార్య శరీరంలోని వంపుల సొంపుల గురించే ఆలోచించాలి. అలా ఆలోచిస్తూన్నంతసేపు అంగవైఫల్యం కలగదు. ఏ క్షణంలో మీ గురించి మీరు ఆలోచించుకోవటం ప్రారంభిస్తారో అప్పుడే అంగవైఫల్యం కలుగుతుంది.

## సందేహం

**మీరు ప్రచురించిన "తీయనిబాధ"లో కొన్ని వివాహ ఆచారాలు చదివాక ఒరిస్సాలో ఉన్న ఒక వింత ఆచారం గురించి వ్రాయాలనుకున్నాను.**

**ఒరియా జాతుల్లో బహిష్టయిన స్త్రీని ముట్టనట్లే తమ్ముని భార్యను, భార్య అక్కను ఏ పరిస్థితులలోనూ ముట్టుకోరు. భర్త అన్న భోజనం చేసిన గిన్నెల్ని కూడా ముట్టుకోరు. కడగరు.**

**చెల్లెలి భర్తగాని, భర్త అన్నగాని యింటికి వస్తే ఎదుటపడరు. మాట్లాడరు. ఎంగిలి కంచం కూడా తియ్యరు.**

**అలాంటప్పుడు తమ్ముడింటికి అన్న వెళ్ళాలన్నా, వదినగారింటికి మరిది వెళ్ళాలన్నా చాలా యిబ్బందే కదా!**

**అయితే భార్య చెల్లెలి విషయంలోనూ, అన్న భార్య విషయంలోనూ ఈ రకం నిషేధాలు లేవు. చాలా సోషల్‌గా ఉంటారు. వాళ్ళతో పరిహాసాలు, సరసాలు ఆడుతూ ఉంటారు.**

**ఈ ఆచారంలోని మంచిచెడ్డల్ని వివరించమని కోరుతున్నాను.**

**-యస్.మోహనరావు**

జవాబు : ఇది చాలా ఆసక్తికరమైన ప్రశ్న. ప్రతీ సంఘానికి ఒక్కోరకం కట్టుబాట్లు ఉన్నాయి. మొదట్లో మన సమాజంలోని స్త్రీలు వావి వరుసలు లేకుండా, జాతి, కుల, మత భేదాలు లేకుండా బ్రహ్మస్వరూపాన్నెరిగి, స్వేచ్ఛగా పురుషులతో విహరించే వారని మహాభారతంలో సాక్ష్యం ఉంది.

జాతులు నాగరికం అవుతున్నకొద్దీ కొన్ని విధి నిషేధాలను ఏర్పరుచుకొంటూ వచ్చారు. కాలక్రమేణా సమాజ సభ్యుల సంఖ్య పెరుగుతూ రావటంతో గోత్రం ప్రాచుర్యంలోకి వచ్చింది. ఏ స్త్రీ అయినా ఆ గోత్రంలోని ఎవరితోనైనా స్వేచ్ఛగా కామానుభవం పొందవచ్చునని నిర్ణయించారు.

అనగా సంఘ సంబంధం నిషేధింపబడి గోత్రసంబంధం విధింపబడిందని అర్థం. అయితే అప్పటికీ వావివరుసల నిషేధాలు లేవు.

"వావి"కి ప్రాధాన్యత రాగానే తల్లికి కొడుకుతోనూ, తండ్రికి కూతురుతోనూ సంబంధం నిషేధింపబడింది. కాని, అన్నా చెల్లెళ్ళ మధ్య సంబంధం మాత్రం నిషేధింపబడలేదు. కంకణాల పండుగ నేటికి దానికి ఉన్న సంకేతం. ఆ తర్వాత రక్త సంబంధాల నిషేధం అమలులోకొచ్చింది. అన్నా చెల్లెళ్ళ సంబంధం, అక్కా తమ్ముళ్ళ సంబంధం నిషేధింపబడ్డాయి. (యముడు ఈ నిషేధానికి మూలపురుషుడు. ఋగ్వేదంలో యమ–యమి సంవాదం ఈ సత్యాన్ని రుజువు చేస్తున్నది).

ఈ విధంగా "వావి" అమలులోకొచ్చిన తర్వాత "వరుస" కూడా అమలులోకొచ్చింది. చెల్లెలి వరుస కూడా పనికి రాదన్నారు. అయినా ఇంకా తెలుగు జాతుల్లో చెల్లెలి వరుస చెయ్యవచ్చుననీ కూతురు వరుస కుదర్చవచ్చుననీ చెప్పే వారున్నారు.

ఈవిధంగా గోత్రం నుండి కుటుంబాన్ని వావి వరుసల ప్రధానంగానూ, రక్తసంబంధం ప్రమాణంగానూ ఎప్పుడైతే నిషేధించారో అప్పుడే గోత్రాంతర వివాహాలు అమలులో కొచ్చాయి.

అయితే పై గోత్రం నుంచి తెచ్చిన పిల్లకు అన్నదమ్ములందరూ సమంగా భర్తలుగా ఉండేవారు. అలాగే ఆ పిల్ల అక్క చెల్లెళ్ళందరినీ అనుభవించే హక్కు ఆ పిల్ల భర్త అన్నదమ్ములందరికీ ఉండేది. యీ విషయంలో కూడా వావివరుసలు పాటించారు.

మన పెళ్ళిళ్ళల్లో యిప్పటికీ ఒక వింత ఆచారం ఉంది. పెళ్ళి సమయంలో పెళ్ళి కూతురుని ఆమె మేనమామ బుట్టలో కూర్చోబెట్టి ఎత్తుకొచ్చి యిస్తాడు. ఆమెను తాను అనుభవించే హక్కును అతనీ విధంగా పెళ్ళి కొడుక్కి ధారాదత్తం చేశాడన్న మాట! ఇది సూత్రప్రాయంగా ఆమోదింపబడినట్లే గదా అర్థం! కనుక దానికి మూలం ఏమై ఉంటుంది?

పూర్వకాలంలో ఏ కన్యనైనా వివాహానికి ముందు మేనమామలే అనుభవించే వారన్నమాట! ఆ సమయంలో ఆమె గర్భవతి అయి పిల్లల్ని కన్నా ఆమె కన్యత్వం దూషితం కాదు. అందుకే ఆ కానీనులకు (కన్య కన్న పిల్లలకే) తల్లి తండ్రి ఆస్తిలో వాటా రావటమూ, ఆ మాతామహుని బిడ్డలుగానే వాళ్ళున్నూ పరిగణింపబడటమూ జరిగేది.

పెళ్ళయిన తరువాత ఆ పిల్లను ఆమె మేనమామ కొడుకు (మేనబావ) ఎత్తుకు పోయి దాచివేస్తాడు. ఆమె అతని హక్కు. ఆమెను అనుభవించే హక్కును వదులుకోవటం అతనికిష్టం లేదు. అప్పుడా పెళ్ళికొడుకు ఆమె మేనబావకు పరిహారం చెల్లించి ("మరదలు మాడ") తన భార్యను తెచ్చుకుంటాడు. ఇలా కన్యను ఎత్తుకు పోయే హక్కు మేనబావకూ ఉన్నట్టుగా ఋజువైంది. ఇలా ఎత్తుకుపోయి అనుభవించటాన్నే రాక్షస వివాహంగా పెద్దలు చెప్పారు.

పెళ్లి చేసుకొని భార్యను యింటికి తెచ్చుకోకుండానే, వదినతో కలిసే హక్కును పెళ్ళికొడుకు తమ్ముడు పొందుతున్నాడు. వాడే తోటిపెళ్ళికొడుకుగా పల్లకీలో ఊరేగుతున్నాడు. అంతేగాని పెళ్ళికొడుకు అన్నగారికి ఆ హక్కు ప్రస్తుతం లేదు. పూర్వం వుండేది. ఈ హక్కునే "దేవరన్యాయం" అంటున్నాం. అనగా మరిది హక్కు అని అర్థం. అలాగే మరదలిని సంభోగించే హక్కు బావగారికీ ఉంది.

ఈసారి మీరు చెప్పిన ఆచారాన్ని పరామర్శిద్దాం.

చెల్లెలి భర్త తన గోత్రానికి చెందినవాడు కాడు; కనుక పరుడు! పరునితో కలయిక వ్యభిచారమే కదా!

భర్త అన్నతో కలయికవల్ల ఆ భార్యాభర్తల సంబంధం చెడుతుంది. మహాలక్ష్మి సమానురాలైన తన పెద్ద తోటికోడలి కాపురంలో చిచ్చుపెడుతుంది. కనుక దానిని నిషేధించారు.

అన్న భార్య విషయంలో దేవరన్యాయమే వర్తిస్తుంది. అన్న కన్నా అన్న భార్య చిన్నది గదా! ఆమెకు భర్త వల్ల సంతృప్తి లభించని పక్షంలో మరిది సహాయాన్ని పొందవచ్చు.

భార్య చెల్లెలు విషయం కూడా అంతే. భార్యదీ, భార్య చెల్లెలిదీ ఒకటే రక్తం. వాళ్ళిద్దరికీ మధ్య అవినాభావ సంబంధం వుంటుంది. ఈర్ష్యాగ్ని పొటమరించదు. పైగా భార్య చెల్లెలే అతని పెళ్ళి సమయంలో

తోటి పెళ్ళికూతురుగా పల్లకీ ఎక్కుతుంది! కనుక అతని భార్యకున్న హక్కులన్నీ ఆమెకీ ఉన్నాయి.

మీరు చెప్పినవి రెండూ తోటిపెళ్ళి కొడుకు, తోటిపెళ్ళికూతుర్ల హక్కులు. సాంఘికంగా అనాది సమాజంలో ఎంతో ప్రాముఖ్యం కలిగి ఉన్నప్పటికీ నేటికీ అవి నామావశిష్టంగా మిగిలాయి.

## బీజవాహికలో వ్యాధి

**నా భార్య యోని నుండి తెల్లని స్రావము వెలువడి జిగటగా యోని భాగాన్ని పూర్తిగా కప్పివేయడం, ఒక్కొక్కసారి బట్టలకు మరకపడడం జరుగుతున్నది. నిద్రలేచినపుడు ప్రతి ఉదయం విధిగా యిలా జరుగుతున్నదని, ఒకోసారి మధ్యాహ్నం కూడా కనిపిస్తున్నదని చెప్తున్నది. దీని వల్ల దురదగా వుంటున్నదట. బాహ్యాధరాలు ఒరసి స్పర్శకు మంటపెడుతున్నాయట.**

**గత ఆరేళ్ళుగా మాకు పిల్లలు లేరు. మాకు పిల్లలు పుట్టకపోవడానికి యిది కారణమేనా?**

జవాబు : ఉత్తరం ద్వారా మీ భార్యకు గల యిబ్బంది గురించి మీరు వ్రాసిన అంశాలను చదివి, ఏ నిర్ణయం చెప్పడమూ కష్టం. బహుశా కేండిడియాసిస్, లేదా ట్రైకోమోనియాసిస్... వీటితో పాటు గర్భాశయకంఠవ్యాధి వంటివి ఉన్నట్టు తోస్తోంది.

మీ భార్యను గైనకాలజిస్టుకి చూపించండి! వారు స్త్రీ జననాంగ వ్యాధులకు సమగ్రమైన చికిత్స యివ్వగలరు. ఈ విషయమై మీ భార్య సిగ్గుపడవలసిన అవసరం లేదు. పన్ను సలుపుగా వుంటే దంతవైద్యుడి దగ్గర కెలావెళ్తామో అదేవిధంగా ఈ రకం రోగాలకు గర్భాశయ వైద్యుల వద్దకు వెళ్ళాలి.

ఆమె గర్భధారణకు ఈ అవస్థ ఒక్కొక్క సారి అవరోధకమవుతుంది. ఇతర కారణాలు కూడా ఉన్నవేమో పరీక్షించాలి.

## భార్య స్వయంతృప్తి

**నాకు స్వయంతృప్తి అలవాటు వున్నది. దాన్ని ఎలా పోగొట్టుకోవాలో తెలియడం లేదు. నెలలో చాలా సార్లు నేనూ, నా భర్త కలిసి దాంపత్య సంబంధాలను పెట్టుకుంటూనే ఉంటాం. అయిన నాకు సయం తృప్తి అవసరం ఎక్కువగా కన్పిస్తుంది. బాగా చిన్నతనం నుంచి నాకీ అలవాటు వుంది. నాకు రెండుసార్లు వివాహమైంది. రెండుసార్లూ నాకీ అలవాటు పోతుందనే అనుకున్నాను.**

**నాలో నాకే అసహ్యంగా ఉంది. నా అంత నేను నా భర్తను ఆహ్వానించ లేకపోతున్నాను. ఆయన ఏ పాటి చొరవ తీసుకున్నా నాకాయన మీద అసహ్యం కలుగుతోంది.**

**నాకీ విషయంపై మీ సలహా కావాలి. మీ పుస్తకాలు చదివాను. కాని నాకు తగిన సమాధానం దొరకలేదు.**

జవాబు : ముందు స్వయంతృప్తి చాలా నీచమైనదన్న అభిప్రాయం మీ మనసు నుంచి పోవాలి. అదేదో పెద్ద తప్పైనట్లూ, ఆ తప్పు మీరొక్కరే చేసినట్లూ భావించి కృంగిపోకూడదు. తప్పు చేసారన్న మనస్తత్వమే మనస్సులోంచి ఉత్సాహాన్ని తరిమేస్తుంది.

కనుక మీ పొరపాటును గ్రహించి దాన్ని గురించి ఎక్కువగా ఆలోచించకండి. మిమ్మల్ని మీరు కించపరచుకోండి. మీ కామ సామర్థ్యం మీకున్న కామానుభవం కన్నా ఎక్కువగా ఉండడంవల్లనే స్వయం తృప్తికి పాల్పడుతున్నారని మర్చిపోకండి.

ఈ రకం మానసిక చింత నుండి దూరమైతే మీ సమస్య పరిష్కారంకావచ్చు. కాని పక్షంలో మీకు ఇతర కారణాఉను

అన్వేషించాలి. రతిలో మీకు సరైన కామప్రేరణ లభించక, స్వయంతృప్తిని ఆశ్రయిస్తున్నారా? భర్తపట్ల వ్యతిరేకత, అయిష్టత ఉన్నవా? .. వగైరా కారణాలు పరిశీలించాలి.

## అంగచ్ఛేదం

**ఆర్యా! కొందరు జననాంగాన్ని పూర్తిగా తొలగించుకుంటారట. కొందరు వృషణాలనో, పురుషాంగాన్నో ఏదో ఒక దాన్నే తొలగించుకుంటారట. జననాంగం లేకుండా వృషణాలు ఉంటాయా? రెండింటినీ తొలగిస్తే మూత్రం ఎలా పోసుకుంటారు? అసలు ఇలాంటి కోరిక మగవాళ్ళకి ఎందుకు కలుగుతుంది?**

జవాబు : కొంతమంది మగవాళ్ళు మానసికంగా ఆడతనాన్ని కలిగివుంటారు. కనుక అలాంటివాళ్ళు అంగచ్ఛేదం కోసం ప్రయత్నం చేయడమూ, పొందడమూ జరుగుతోంది. ఇలాంటి కోరికలు మనుష్యులకు ఎందుకు కలుగుతాయో చెప్పడం కష్టం. మనస్తత్వశాస్త్రం-వైద్యశాస్త్రం ఈ విషయమై కొంత పరిశోధన జరిపాయి కాని అవి ఇచ్చిన జవాబులు అంత సంతృప్తికరంగా లేవు.

పాక్షిక అంగచ్ఛేదంలో పురుషాంగాన్ని తొలగించరు. బీజకోశానికి ఇటూ అటూ చిన్నకన్నం పెట్టి వృషణములను తీసివేస్తారు. ఈ రకం మనుష్యులని కొజ్జాలంటారు. ఇలా తీసివేయబడిన వ్యక్తి బాలుడైతే అతనికి రత సామర్థ్యం ఉండదు. యౌవనం వచ్చేక తీసివేయడం జరిగితే అతని రత సామర్థ్యం దెబ్బతినదు. ఏమైనా ఈరకం మిత్రులకి పిల్లలు పుట్టరు.

కొంతమంది పురుషాంగాన్నీ, బీజకోశాన్నీ, వృషణాలను పూర్తిగా తొలగించుకోవడం జరుగుతుంది. అయినప్పటికీ మూత్రనాళం యిదివరకు పురుషాంగం మూలం వుండేచోట తెరుచుకొనే వుంటుంది. కనుక మూత్ర విసర్జనకు ఏవిధమైన అభ్యంతరం వుండదు. పోతే కేవలం పురుషాంగాన్ని తొలగించినంత మాత్రాన వృషణాలకేవిధమైన ప్రమాదమూ లేదు. మతదృష్టితో కొందరు సాధువులు ఈ రకం ఆపరేషను చేయించు కోవడం జరుగుతున్నది.

## వంధ్యత్వ సమస్య

**నన్నొక గైనకాలజిస్టు పరీక్ష చేశాడు. నా యొక్క అండవాహికలు రెండూ మూసుకు పోయాయని చెప్పాడు. నా వయస్సు 36 సం॥లు. నా భర్త వయస్సు 35 సం॥లు. మాకు పిల్లలు కావాలని వుంది. "X"రే తీసి అవసరమైతే ఆపరేషను చేయాలని డాక్టరు అన్నాడు. అదేమితో మాకు చెప్పవలసింది. నా వయస్సు స్త్రీ ఆపరేషను చేయించుకున్నాక గర్భాన్ని ధరించే అవకాశం వుందా? మీ సమాధానం చూస్తేకాని, నాకు ఊరట కలుగదు.**

**జవాబు :** అసలు "X"రే తీయకుండా అండవాహికలు మూసుకుపోయాయని ఏ

పరీక్షతో నిర్ధారించారో మీరు రాయలేదు.

"HSG" అనే X"రే వల్ల మీ గర్భాశయ పరిమాణం-నిర్మాణం స్పష్టంగా తెలుస్తాయి. అండవాహికలు మూసి వున్నాయో, తెరిచివున్నాయో కూడా తెలుస్తుంది. అయితే మీ వయసురీత్యా మీరు లేపరోస్కోపీ చేయించుకోవడం మంచిది. అక్కడే అన్ని విషయాలూ బోధపడతాయి. వీలిస్తే సరిచేస్తారు కూడా.

## అందుకు చర్మవ్యాధి వచ్చిందా?

**నాకు ఇప్పుడు 23 సం॥లు. నాకు 17 లేక 18 సంవత్సరములు కల వయసులో ఒక స్త్రీతో సంభోగము జరిగిన వెంటనే నా అంగము నుండి ధారలుగా రక్తము వచ్చినది. ఆ రాత్రి అంతా ఆమె గుడ్డలతో అంగాన్ని తుడిచింది. ఆ దినము నుండి మేము దొంగతనముగా కలుస్తూనే ఉన్నాము. తరువాత ఆ ఊరు విడిచి సిటీకి రావలసి వచ్చినది. అంతకు పూర్వం నాకు మశూచి అయినది. ఇప్పుడు నాకు 4 సం. నుండి అనగా ఈమె స్నేహమయిన రెండు సంవత్సరములకు నాకు ఒక విధమైన చర్మవ్యాధి సోకినది. కాళ్ళు, చేతులకు ఒక విధమైన మచ్చలు. వాటిని కడిగిన తరువాత మళ్ళీ పక్కు రావడం, తలపై సుండు, బలహీనత. ఎన్ని మందులు వాడినా తగ్గలేదు. ఆమెకు ఈ నాలుగు సంవత్సరముల నుండి దూరంగా ఉన్నాను. హోమియోపతిమందుతో ఇప్పుడు మూడు వంతులు తగ్గినవి. తప్పకుండ తగ్గుతుందని డాక్టరు చెప్పుచున్నాడు కాని ఈ వ్యాధికి కారణము చెప్పడం లేదు.**

**నాకు వివాహము చేసుకోవాలంటే భయంగా ఉన్నది. నాకు అంగము లేవడం, కామవాంఛ బాగానే ఉన్నది. కాని మళ్ళీ ఈ వ్యాధి ఎక్కడ వస్తుందోనని భయంగ ఉన్నది. మళ్ళీ ఈమెను కలిస్తే ప్రమాదమా? వివాహము చేసుకుంటే భయము లేదా? ఈ వ్యాధి దీనివల్లనే వచ్చిందా? అంటు వ్యాధా?**

జవాబు : మీకు కలిగిన చర్మవ్యాధికీ, ఆ స్త్రీతో మీకు ఏర్పడిన సంబంధానికీ ఏ విధమైన సంబంధమూ లేదు. కనుక లేనిపోని అనుమానం ఆమెపై పెట్టుకోకండి. వ్యాధి పూర్తిగా పోయిన తరువాత నిర్భయంగా వివాహం చేసుకోండి.

మీరు తొలిసారి ఆమెతో కలిసిన సమయంలో మీ ఫ్రెన్యులమ్ తెగిపోయింది. అందువల్లనే అంతరక్తం వచ్చింది. సాధారణంగా తొలి కామసంబంధాన్ని పెట్టుకున్న సమయంలో కొంతమంది యువకులకు ఇలా జరుగుతూ ఉంటుంది.

## పెరుగుతుందా?

**నా వయస్సు 30 సం॥లు. నేను 15వ సంవత్సరం నుండే హస్తప్రయోగం ప్రారంభించాను. మొదట్లో రోజుకు రెండు మూడు సార్లు చేసేవాడిని. కాని క్రమేణా నిగ్రహించుకుని రెండు రోజుల కొకసారి చేసేవాడిని. ఆ తరువాత 4 లేక 5 సంవత్సరముల నుండి మితంగా వారానికి ఒకసారి చేసేవాడిని. నా మొదటి స్త్రీ సంపర్కం నా 22వ సంవత్సరంలో జరిగింది. అపుడు వేశ్యల దగ్గరకు వెళ్ళేవాడిని. కాని ఒక యువతి నా అంగం చాలా చిన్నదిగా యున్నదని చెప్పిన తర్వాత వాళ్ళ దగ్గరకు వెళ్ళడం మానుకున్నాను.**

**నా అంగము మామూలుగా 1-1/4" పొడవు ఉంటుంది. స్తంభన సమయంలో 4 లేక 4 1/4" ఉన్నది. అంగం చుట్టుకొలత 4" అంగుళాలు. ఇక వృషణాలలో ఎడమవైపుది చాలా పెద్దది వుంది. కుడివైపు వృషణం చాలా చిన్నది. 3/4 పొడవు 1/2 వెడల్పు. అందువల్ల కట్‌డ్రాయర్ వేసుకొని ఎప్పుడు స్నానానికి పోను. సిగ్గువల్ల! అభిసారికలు చదువుతున్నాను. అంగం పొడవు పెంచే అవకాశం లేదన్నారు. కాని చుట్టు కొలత పెరిగి అంగం లావు అయ్యే మార్గమే దైనా ఉందా తెలుపవలసినది.**

జవాబు: వేశ్యా సంపర్కం అపకారం చేస్తుంది. వేశ్య వల్ల మానసిక సంతృప్తి లభించదు. పైగా అదంతా మొక్కుబడి వ్యవహారమాయిరి! అప్పుడప్పుడూ అవమానాలు కూడా ఎదురవుతాయి. బోనస్‌గా జబ్బులు. భయంతో మానసిక క్షోభ. అందుకే వేశ్యల వద్దకు వెళ్ళవద్దని యువకుల్ని హెచ్చరి స్తున్నాం. హ.ప్ర.యే నయం. దానితో ఆ భయాలేమీ లేవు.

మీ అంగప్రమాణం గురించి మీకు భయం అవసరం లేదు. సగటు అంగప్రమాణం కన్నా అది కొంచెం తక్కువ కావచ్చు ఎక్కువా కావచ్చు. కాని కన్యల బీజవాహిక లోతు మూడున్నర అంగుళాలే అని మరచిపోవద్దు. (వివరాలకు **సృష్టిరహస్యం**).

బీజాలను స్థానిక MD జనరల్ ప్రాక్టీషనర్‌కి చూపించండి. బీజాలని పరీక్షించి, ఏ రకం దోషం ఉన్నదో దానికి ఏం చేయాలో చెబుతాడు.

## డా. ధనుంజయ గారి ఆధ్వర్యంలో జగిత్యాల అభిసారిక కేంద్రం ద్వారా

## 'రిషి ఫార్మా' మందులు వాడి సంతానవంతులైన ఈ హేపీ తల్లిదండ్రులందరికీ

## మా హార్దిక శుభాకాంక్షలు!

| పేర్లు | ఊరు, | మం॥ | జిల్లా | కొ./కూ. | సెల్ |
|---|---|---|---|---|---|
| నేరెళ్ళ శ్రీనివాస్, రజిని | తొగరాయ్ | సుల్తానబాద్ | పెద్దపెల్లి | కొడుకు | 9705485421 |
| దొనకొండ రమేష్, రోజ | తక్కలపల్లి | మల్యాల | జగిత్యాల | కూతురు | 9490534138 |
| గంగాధర మల్లేశం, స్రవంతి | శ్రీరాములపల్లి | కొడిమ్యాల | జగిత్యాల | కూతురు | 8106951173 |
| నక్క రాజేష్, శిరీష | జగిత్యాల | జగిత్యాల | జగిత్యాల | కొడుకు | 8374146576 |
| బంక సోమయ్య, విజయ | - | మల్లాపూర్ | జగిత్యాల | కూతురు | 9505226393 |
| వేముల యాదగిరి, వెంకటేశ్వరి | | జగిత్యాల | జగిత్యాల | కొడుకు | 8179583096 |
| పులి ప్రవీణ్‌కుమార్, స్వాతి | - | కొరుట్ల | జగిత్యాల | కొడుకు | 9573072641 |
| దేవిరెడ్డి రమేష్‌రెడ్డి, వెంకటదుర్గ | - | విద్యానగర్ | జగిత్యాల | కూతురు | 8374655316 |
| వెల్లుల్ల రాజేష్, గౌతమి | కొండపూర్ | మేడిపెల్లి | జగిత్యాల | కొడుకు | 7702397804 |
| చేని సాగర్, హేమ | కొండపూర్ | వెల్గటూర్ | జగిత్యాల | కూతురు | 7702316524 |
| మన్నె శ్రీనివాస్, లావణ్య | మోర్తాడ్ | మోర్తాడ్ | నిజామాబాద్ | కొడుకు | 9505935947 |
| పుల్ల తిరుపతి, లత | అల్లీపూర్ | రాయికల్ | జగిత్యాల | కొడుకు | 9908181724 |
| శివరాత్రి కుమార్, హారిక | - | గోవింద్‌పల్లి | జగిత్యాల | కొడుకు | 9908297430 |
| గడిపెల్లి రమేష్, అక్షయ | - | మెట్‌పల్లి | జగిత్యాల | కొడుకు | 9959769768 |
| పాపునక రాజేందర్, భార్గవి | నర్సింగపూర్ | జగిత్యాల | జగిత్యాల | కూతురు | 9948490356 |
| కొండ నాగరాజు, సుమలత | గోవిందారం | మేడిపెల్లి | - | కొడుకు | 78932 71484 |
| రేళ్ళ హన్మంతు, స్వప్న | పేర్లపల్లి | - | వరంగల్ | కూతురు | 8978450228 |
| నందగిరి గంగాధర్, లావణ్య | మోహన్‌రావుపేట | కొరుట్ల | జగిత్యాల | కొడుకు | 9000958335 |
| లాల మహేష్, లహరి | వేములవాడ | వేములవాడ | రాజన్నసిరిసిల్ల | కొడుకు | 9652425525 |
| లింగంపెల్లి నరేష్, లావణ్య | గంభీర్‌పూర్ | కథలాపూర్ | జగిత్యాల | కొడుకు | 8187053273 |

(మరి కొందరి పేర్లు పై సంచికలో...)

# YOUR SEX QUESTIONS ANSWERED

*These apges are meant for addressing the sexual concerns and questions of our English-speaking readers. Readers may direct their questions to editor.abhisarika@gmail.com or submit them through www.abhisarika.com*

**✤ I am married recently since 4 months. According to my question. What is sex? And how a girl feels when having sex? A Lybrate doctor answered that both woman and men feel intense pleasure during intercourse. I am not feeling even pleasure what to do. Is there any problem with me? Suggest me.**

Hi, It is common to NOT experience those intense feeling of pleasure and ecstacy during the first few weeks/months of marriage. You need to learn basic sex techniques so that you can also derive sexual pleasure like your partner. If you are a Telugu speaking reader, read educating magazines like Abhisarika.

Try to have a personal consultation along with your life partner, so that we will guide you on how to make your sexual life better.

**✤ I had unprotected sex with my partner and after that, the periods did not occur at the usual time. Now its 10 days over. I am so nervous. I had taken unwanted 72 after 14 hours of unprotected sex Tell me some thing. Is their any risk of pregnancy? please suggest.**

Hi, usually the 'Unwanted' tab does not fail you. Especially because you have taken it on time.

But severe anxiety and worry about pregnancy can delay the periods, as does the high hormone content in the Unwanted. Do not worry. You should be getting your periods in a couple of days.

To be on safe side, get your urine tested for pregnancy. You can do it yourself at home, by buying a test kit in a medical store.

**✤ I am suffering night fall since last 5-6 yrs. But I try many medicine but no result.**

Hi, Night falls are natural and cannot be stopped. They don't need any medicine.

If you are watching/ reading porn, please stop them. Sexual feelings and thoughts and intense desire are common for your age. Try to divert your mind to other things that interest you.

Take cold water bath twice daily, do breathing exercises and physical workouts.

These measures reduce night falls to some extent. Masturbation 2-4 times a week (approx) also helps if sexual thoughts cannot be controlled or diverted.



**✤ I think I am suffering from penis curvature .but I am confused. But if I am sure of this I want to get it cured. Please help me with this problem . Pl suggest me ways to strengthen penis. Which oil to apply and I preferably want**

**domestic ways. Which food to eat and all. I know it can be cured. I dnt want any medicinal treatments. Is my problem disastrous. Will it not get cured?**

Hi, a mild curvature in the penis is common and occurs in nearly 40% of males. If it is not causing you pain or discomfort on erection or during intercourse, then you better forget it. If there is pain/ difficulty in penetration, then see a urologist for surgical correction. It cannot be straightened through medicines or oils.

✤ **Hi sir I cannot sleep night time and without doing hand job I cannot get sleep. what to do.**

Masturbation is healthy and normal, but NOT when it becomes an addiction or an irresistible habit. You seem to be into it or close to it.

Dont worry, it can be helped through counselling and behaviour modification. Try a sex therapist near you. If you cant find one, I can help you, if you could consult in person or over phone.

✤ **My penis does not go to rigid it is always in the position of a rubber like.**

Erectile dysfunction arises from numerous causes:

1) tension,

2) psychological pressure to please the partner or prove yourself

3) worry whether erections will stay strong and long, whether partner would be satisfied, worry about what would happen in future if ED occurs at such an young age, fear of pregnancy, the partner's non-cooperation or disparaging remarks, dislike for some aspects of the partner, hostilities and tensions with the partner, finance- or work-related tensions, children being in the same room and a myriad other factors affect the erections.

On the other hand, it could be age, illnesses and medical conditions (diabetes, epilepsy, high BP, obesity, depression), hormone disturbances, problems with blood supply, or with nerves, use of certain medications, too.

What exactly is causing the erectile dysfunction in your case has to be ascertained first and then treatment be planned.

Fortunately an exceedingly large majority of cases of ED can be treated successfully.

✤ **I am having frequent nocturnal emission about 3-4 times a week. Please advise**

That's perfectly alright friend, you are a young man

with a lot of sexual energies. It's time you should be married and enjoying sexual life.

Since you did not do it, for socio-economic or whatever reasons, the body is doing your job to periodically empty the semen and give way to production of fresh semen.

It's good for you. It's not a disease. Don't try to say NO to it.

✤ **My wife pregnant. Can we have sex? This wrong ya right? any problems?**

1.Observing certain simple precautions and minor adjustments makes sexual life happy for both, during pregnancy.

For ex, ensure that your body weight does not cause discomfort to the woman.

2. Adopt coital positions that do not cause discomfort to her ( ex: side-to-side spoon position, or facing side-to-side at an angle).

Avoid deep and vigorous thrusting during intercourse.

3. Avoid intercourse if pain or bleeding is experienced or if the woman is unwilling or felling uncomfortable.

It is better to stay away from sex with a pregnant woman if she had had abortions in the past.

✤



Editor, Printer & Publisher: Dr. DVR Poosha, 40, Industrial Estate, Samalkot. Printed for him at Abhisarika Press, Samalkot